

Controle su diabetes

Guía para
el cuidado
de su salud

1997

Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades
Centro Nacional para la Prevención de las Enfermedades Crónicas
y la Promoción de la Salud
División de Traducción para la Diabetes

Indice

Mensaje especial a nuestros lectores	v
Agradecimiento.	vii
Introducción	1
La diabetes	5
Controle su diabetes.	9
Azúcar en la sangre	15
Cambios emocionales.	27
Complicaciones causadas por la diabetes/La vista.	29
Complicaciones causadas por la diabetes/Los riñones.	31
Complicaciones por la diabetes/El sistema circulatorio.	35
Complicaciones causadas por la diabetes/ El sistema nervioso.	39
Problemas en los pies	41
Complicaciones dentales	45
Influenza/Pulmonía	49
La salud de la mujer y la diabetes	51

REGISTROS

Registros para los días de enfermedad	55
Temas a consultar en cada visita	65

Pruebas para cada cita	69
Temas para su consulta anual	73
Pruebas anuales	77
Ejemplo del registro diario de una persona con diabetes	81
Su registro diario	82
Ejemplo del registro diario de una persona con diabetes que usa insulina	85
Su registro diario si usa insulina	86
Directorio de sus profesionales de salud	89

APENDICES

Diccionario	99
Lista de alimentos	109
Ejemplos de preguntas	111
Recursos	117

Mensaje especial a nuestros lectores

Controle su diabetes: Guía para el cuidado de su salud fue escrita para ayudarle a cuidar su salud—hoy, mañana y durante los años por venir. Usted aprenderá sobre algunos de los problemas que la diabetes puede causar. Luego aprenderá como trabajar en conjunto con los proveedores de salud para evitar o tratar esos problemas.

Usted debe pedirle a sus proveedores de salud que revisen esta guía junto con usted. Hay otra guía publicada para ellos que acompaña ésta guía. Se llama *Prevención y tratamiento de complicaciones debidas a la diabetes: Guía para practicantes (The Prevention and Treatment of Complications of Diabetes: A Guide for Practitioners)*.

Al final de esta guía usted encontrará varias páginas para apuntar datos importantes sobre el cuidado de su diabetes—para que no se le olviden ni se le pierdan. Por favor, pídale a los profesionales de salud que revisen este registro con usted durante sus visitas médicas. ¡Trabajando en conjunto, usted podrá controlar su diabetes!

Frank Vinicor, M.D.

Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades
División de Traducción para la Diabetes

Agradecimiento

Esta guía fue preparada por la División de Traducción para la Diabetes de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades. La División se propone reducir las complicaciones causadas por la diabetes, utilizando la información que se obtiene mediante investigaciones y estudios científicos, y traduciendo estos conocimientos a las comunidades. Es la labor de la División de la Diabetes usar esta información científica, y dejársela saber a usted y a su comunidad, mediante guías educativas.

El Dr. William H. Herman fue el editor general de esta guía. La empresa Casals & Asociados llevó a cabo estudios con grupos de enfoque, integrados por personas con diabetes procedentes de distintas culturas latinas, y ayudó en la revisión de la guía en base de la valiosa información que los integrantes de los grupos aportaron. Rick Hull, Dawn Satterfield, Patricia Mitchell, Claudia Martínez y Hope Woodward colaboraron con su redacción y consulta experta para la versión final de esta guía. Ivette A. López, M.P.H. y Rita V. Díaz-Kenney, R.D. finalizaron la revisión y el diseño.

Los Programas para el Control de Diabetes de los diferentes estados merecen un reconocimiento especial. Su apoyo generoso permitió el desarrollo de esta guía, diseñada especialmente para aquellas personas con diabetes en comunidades hispanas. Finalmente, expertos en la salud de los Latinos en los Estados Unidos brindaron su ayuda para perfeccionar la guía. Estas personas son, en orden alfabético:

Ana Aguirre
Sylvia Almanza
Carlos Allende Ramos, MPH
Felipe G. Castro, MSW, PhD
Rita V. Díaz-Kenney, RD
Margarita Figueroa, MD, MPH
Beverly Holt-Halford, MPD, RD, CDE
Brunella Ibarrola
Selena Jaramillo
María Jiménez, MD, MPH

Rebeca Lee-Pethel
Raúl Magaña, PhD
Henry Montes, MPH
Henry Pacheco, MD
Adolfo Pérez Comas, MD, PhD
Wilma Rodríguez
Araceli Rosales
Andrea Zaldívar, MS, RN, ANP, CDE

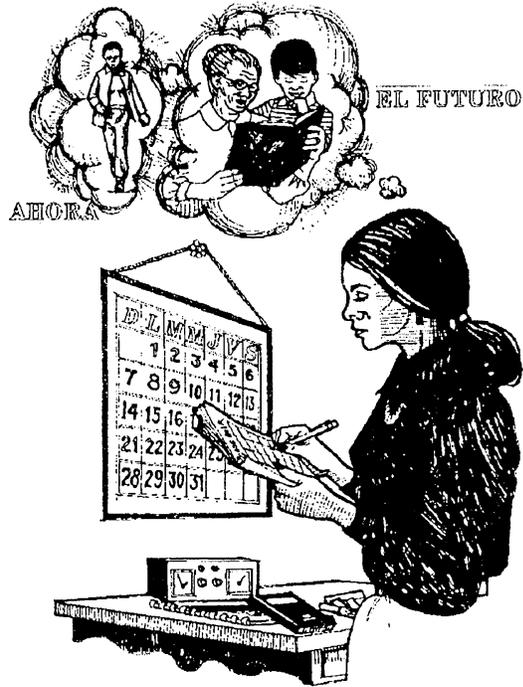
La Asociación Americana de Educadores sobre la Diabetes (American Association of Diabetes Educators) brindó su asesoramiento y apoyo para el desarrollo y evaluación de esta guía.

Las ilustraciones fueron provistas por la Oficina del Programa de la Práctica de Salud Pública, los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades.

Introducción

Un mensaje especial para nuestros lectores

Hay mucho que aprender sobre la **diabetes**. Si usted acaba de enterarse que la tiene, tendrá que conseguir más información de la que aquí se ofrece. Utilice la lista de teléfonos y direcciones de la página 117–118 que le proporciona un listado de los lugares en dónde conseguir más información sobre las tres cosas más importantes para controlar su diabetes: la comida, la actividad física y los medicamentos para la diabetes.



Como usar esta guía

Tómese todo el tiempo que necesite para leer esta guía. El propósito de la guía es ayudarle a aprender como controlar los problemas que la diabetes puede causar. Posiblemente usted quiera leer solamente las secciones que le ayuden con las dudas que pudiera tener en un momento determinado. No es necesario que lea todo de una vez. Sin embargo, cuando esté leyendo, es importante prestar atención a lo siguiente:

- La ilustración que muestra una mano sujetando un lápiz y aparece en los márgenes es para recordarle cada vez que debe tomar nota, porque la información es importante.



- Las palabras en **negrillas** (impresas más prominentes que el resto del texto), están explicadas en el Diccionario que empieza en la página 99.
- Los formularios al final del libro son para ayudarle a mantener registros de la información que obtiene en las visitas con los proveedores de salud. Las páginas de los formularios en blanco están perforadas para que le sea más conveniente hacer copias y así tener un surtido suficiente de formularios.
- Hay ejemplos de preguntas que pueden ayudarle a definir sobre qué consultar con los profesionales de salud en las páginas 111–115.
- Para mayor información sobre la diabetes, llame o escriba a cualquiera de las organizaciones o agencias que se enumeran en las páginas 117–118.
- Al hablar de “proveedores de salud,” nos referimos a los siguientes profesionales de quienes usted recibe atención de salud: médico o doctor, dietista o especialista en nutrición, enfermera(o), educador(a) de la diabetes, trabajador(a) social, consejero, podiatra o especialista en el cuidado de los pies, oculista, dentista, farmacéutico y posiblemente otros.

La diabetes afecta casi todos los aspectos de su vida. Es una **enfermedad crónica**, es decir, que dura para toda la vida. Pero usted sí puede aprender a mantenerla bajo control. Con esta guía usted va a aprender a controlar su diabetes, a sentirse bien en general, y a tener una vida activa con su familia y su comunidad.

Prevenga los problemas debidos a la diabetes

Con el tiempo, la diabetes puede causar problemas de salud. Los problemas más comunes se asocian con la **vista (retinopatía)**, los **riñones (netroptía)**, y los **sistemas nervioso (neuropatía)** y circulatorio de la sangre. Los dientes y las encías también pueden ser afectados. También pueden surgir problemas especiales para la mujer con diabetes durante el embarazo.

Es natural que le tenga temor a la diabetes. Esta guía le ayudará a ver a la diabetes como algo con lo cual se puede vivir, algo que usted puede controlar. Mientras más aprenda sobre la diabetes, más podrá controlarla y menos miedo le tendrá. Esta guía le motivará a mantener un nivel de **azúcar en la sangre** lo más normal posible.

Esta guía también le enseñará como trabajar en equipo con sus proveedores de salud y con su familia para controlar la diabetes y mantenerse saludable.

Mantenga un equilibrio

Para mantener el azúcar en su sangre a un nivel saludable, tiene que mantener un equilibrio entre tres cosas muy importantes:

- Lo que come.
- La cantidad y clase de actividad física o ejercicio.
- Los medicamentos que toma para la diabetes (**pastillas** o **inyecciones de insulina** que su médico le ha recetado).



Los proveedores de la salud le pueden indicar como determinar el nivel de azúcar en su sangre. Esta guía le provee parte de la información que usted necesita sobre la diabetes. Sus proveedores de salud le pueden dar más información. Además, también, usted puede obtener información adicional llamando a las organizaciones de salud que se enumeran en las páginas 117-118. Estos



grupos de salud ofrecen servicios y/o información sobre la diabetes que usted necesite.

Lleve un registro

Con esta guía, usted aprenderá por qué es importante mantener registros de su salud. Los formularios para anotar los datos sobre su salud comienzan en la página 55. Los datos que usted debe anotar son muy importantes y le ayudarán a mantenerse al tanto de su estado de salud día a día. Además, usted ayudará a sus profesionales de salud a que sepan cuál es su condición. Una de las maneras en que usted puede colaborar con sus proveedores de salud en el control de su diabetes es anotando los datos.



Comenzando en la página 89, usted debe anotar el nombre y el número de teléfono de los profesionales de salud que usted puede consultar. Hay suficiente espacio en estas páginas para apuntar preguntas u otros asuntos que usted quisiera recordar cuando vaya a su cita con los profesionales de salud.

La diabetes

¿Qué es la diabetes?

La mayor parte de los alimentos que comemos se convierten en **glucosa**. El **páncreas**, uno de los órganos cerca del estómago del cuerpo, crea una **hormona** que se llama **insulina** para ayudar al cuerpo a usar la glucosa. En las personas con **diabetes**, la insulina no funciona bien. Como consecuencia, el contenido de azúcar y grasas en su sangre aumenta.

Los síntomas de la diabetes

Quizás usted recuerde que tenía mucha sed y ganas de orinar antes de saber que tenía la diabetes. Otros síntomas de la diabetes incluyen hambre constante, cansancio, piel reseca e infecciones frecuentes. Algunas personas notan pérdida de peso. Se sienten enfermas, vomitan, o les dá dolor de estómago.

Tipos de diabetes

Hay dos tipos de diabetes: **Tipo 1** y **Tipo 2**. La mayoría de las personas que tienen diabetes, incluyendo hispánicos/latinos, tienen el Tipo 2 (que no requiere el uso de insulina). Uno de cada diez latinos padece de diabetes Tipo 1.



El páncreas de las personas con diabetes Tipo 1 no produce su propia insulina. Las personas que tienen diabetes Tipo 1 normalmente la desarrollan cuando son niños o jóvenes. Las personas con diabetes Tipo 1 requieren **inyecciones** de insulina para poder vivir. Se puede controlar la diabetes Tipo 1 manteniendo un equilibrio entre la comida, la actividad física, y el uso apropiado de las inyecciones de insulina.

En cambio, el páncreas de las personas con diabetes Tipo 2 sigue produciendo insulina, pero el cuerpo no la utiliza bien. La mayoría de las personas con diabetes Tipo 2 la adquieren después de los 30 años de edad. Nueve de diez Latinos con diabetes tienen diabetes Tipo 2.

Hay **factores de riesgo** que pueden causar la diabetes Tipo 2.

Estos factores incluyen una historia de diabetes en la familia, tener más de 30 años de edad, la falta de ejercicio y el exceso de peso. (Véase la tabla en la página siguiente. Si su peso es igual o mayor que el peso que corresponde a su estatura, usted tiene sobrepeso.) Para ayudarle a controlar la diabetes Tipo 2, hay que controlar el peso, seguir un plan de alimentación y hacer actividad física o ejercicio con frecuencia. Algunas personas con diabetes Tipo 2 también pueden requerir **pastillas o píldoras para diabetes** (agentes orales **hipoglicémicos**) o insulina para ayudar a controlar su diabetes.



El control de su diabetes

Los dos tipos de diabetes (Tipo 1 y Tipo 2) pueden causar graves daños a su cuerpo cuando los niveles de azúcar y grasa están constantemente elevados en la sangre. Los problemas más comunes son del corazón, los riñones, la vista, el sistema nervioso y los pies. Estudios recientes sobre diabetes indican que se pueden controlar estos problemas si el **azúcar en la**

sangre se mantiene en un nivel lo más normal posible, pierde peso, y hace ejercicios físicos.

Usted debe leer la sección “Azúcar en la sangre,” para tener más información sobre como mantener un nivel saludable de azúcar. Pídale a sus profesionales de salud que le ayuden a determinar cuál es el nivel de azúcar en la sangre que usted debe mantener y qué cosas debe comer. Ellos deben darle información sobre los alimentos que debe comer tres veces al día, y en las meriendas (si es indicado), como también le deben dar una lista de los alimentos que debe evitar. Adicionalmente, le deben enseñar los ejercicios que son fáciles de hacer regularmente.

La siguiente tabla de pesos le ayuda a determinar el peso más apropiado para su sexo y estatura. El peso que corresponde a su estatura es el nivel de peso más alto, así que no debe de exceder ese peso.

Tabla de pesos para mujeres (muestra un 20% por encima del peso ideal)				Tabla de pesos para hombres (muestra un 20% por encima del peso ideal)			
Estatura (pulgadas)	Peso (libras)	Estatura (centímetros)	Peso (kilogramos)	Estatura (pulgadas)	Peso (libras)	Estatura (centímetros)	Peso (kilogramos)
57	- 127	145	58	61	- 146	155	66
58	- 131	148	59	62	- 151	158	68
59	- 134	150	61	63	- 155	160	70
60	- 138	153	63	64	- 158	163	72
61	- 142	155	64	65	- 163	165	74
62	- 146	158	66	66	- 168	168	76
63	- 151	160	68	67	- 174	170	79
64	- 157	163	71	68	- 179	173	81
65	- 166	165	75	69	- 184	176	83
66	- 167	168	76	70	- 190	178	86
67	- 172	170	78	71	- 196	181	89
68	- 176	173	80	72	- 202	183	92
69	- 181	176	82	73	- 208	186	94
70	- 186	178	84	74	- 214	188	97
				75	- 220	191	100

Controle su diabetes

Yo soy hijo de una persona diabética. Por no haberme informado, me descuidé. . . . Es posible, que tal vez exista algo que no se pueda evitar. Pero lo que sí podemos hacer es educarnos antes, saber alimentarnos, podemos romper esa cadena que hace que tú, por ser hispano/latino, vas a ser, o eres un diabético. Yo creo que la diabetes se puede vencer con la educación.

[Un padre de familia, 35 años, con diabetes]

¿Por qué es importante controlar su diabetes?

Hay buenas noticias para las personas con **diabetes**. Basado en un extenso estudio sobre el control y las complicaciones de la diabetes, los científicos descubrieron en 1993 que, al mantener la **glucosa** a un nivel casi normal por la mayor parte del tiempo, la gente puede evitar y controlar algunos de los graves problemas de salud causados por la diabetes. El estudio indicó que las complicaciones de la vista, **riñones** y del **sistema nervioso** se pueden reducir en un 50 por ciento. Aunque los participantes en este estudio tenían **diabetes Tipo 1**, muchos científicos creen que las personas con **diabetes Tipo 2** también pueden evitar los problemas al controlar sus niveles de **azúcar en la sangre**.

Como controlar su diabetes

Usted puede controlar su nivel de azúcar (o glucosa) diariamente si mantiene el equilibrio en la comida, la actividad física y la medicina que su médico le receta para la diabetes. Esta guía cubre algunos aspectos de estas tres cosas. Usted tiene que pedirle ayuda a sus profesionales de



salud para planear sus comidas, para saber que tipos de alimentos debe comer, los ejercicios que usted puede hacer y para aprender a medir personalmente el nivel de azúcar en la sangre. Los profesionales de salud también pueden ayudarle a conseguir más información sobre estos temas.

Algunos consejos sobre la alimentación

Si usted tiene diabetes, tiene que aprender cuáles alimentos son más saludables. Muchos de los alimentos que usted come ahora pueden ser saludables, pero es importante aprender a prepararlos con una mínima cantidad de grasa, sal y azúcar. Otros puntos sobre la comida saludable son:



- *Horario de comidas:* Pídale a sus profesionales de salud, especialmente a su dietista, que le ayuden a planear sus comidas. Es importante tener tres comidas al día, comer la cantidad adecuada y a la misma hora todos los días. Es posible que los profesionales de salud le digan que también coma meriendas entre el almuerzo y la cena y otra vez antes de acostarse. Quizás le parezca que son demasiadas comidas, sobre todo si usted quiere controlar su peso, pero no lo son. Su dietista o nutricionista, debe enseñarle como mantener un balance entre sus actividades diarias y el número de calorías en los alimentos que usted debe incluir en su alimentación diaria. No se olvide que es muy importante comer comidas saludables a la misma hora todos los días.
- *Incluya una variedad de alimentos en sus comidas:* Usted debe seleccionar una variedad de comidas para su dieta para que su cuerpo obtenga todos los nutrientes que necesita. Es importante comer alimentos de los diferentes grupos de comida:

Grupo de panes, cereales, arroz y pasta . . .	6 a 11 porciones
Grupo de frutas	2 a 4 porciones
Grupo de vegetales/verduras	3 a 5 porciones
Grupo de carnes, pollo, pescado, frijoles, huevos y nueces	2 a 3 porciones
Grupo de la leche, yogur y queso	2 a 3 porciones
Grupo de las grasas, aceites y azúcares . . .	Use en pequeñas cantidades



En las páginas 115–116 hay una lista de ejemplos de variedades de comidas que indica de cuáles debe comer más y de cuáles debe comer menos.

- *Coma menos grasa:* Las comidas horneadas, a la parrilla, al vapor o hervidas en agua son más saludables que los alimentos fritos. Usted sólo debe comer aquellas carnes que tengan muy poca grasa. Los productos lácteos (leche, queso, yogur y otros) también deben tener poca o nada de grasa.
- *Coma poca azúcar:* Si usted come azúcar, aumenta mucho el nivel de azúcar en la sangre. Esto le impide mantener un nivel de azúcar adecuado en la sangre. Hay varias cosas que usted puede hacer para estar seguro que come poco azúcar. Por ejemplo:

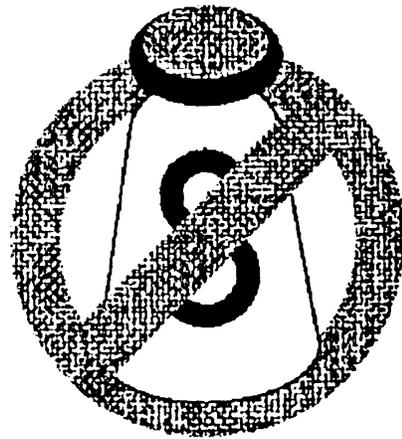
Lea la información en las etiquetas de los envases y paquetes de comida antes de comprarlos. Si ve palabras como *sucrose* (sucrosa), *dextrose* (dextrosa), *corn sweeteners* (endulcorantes), *honey* (miel de abeja), *high fructose corn syrup* (almíbar de maíz con alto contenido de fructosa), *molasses* (melaza) o *powdered sugar* (azúcar en polvo), ¡no los compre!

Evite los refrescos, jugos, néctares, maltas, gaseosas y otras bebidas que se fabrican con azúcar.

Las galletas, bizcochos, tortas, churros, pasteles, pan dulce, dulce de leche, caramelos, chocolates, “brownies” y cereales azucarados para el desayuno aumentan el nivel de azúcar en su sangre.

Consulte la sección “Azúcar en la sangre” en la página 15 para aprender otras formas de evitar problemas cuando el nivel de su glucosa sube o baja demasiado.

- *Coma menos sal:* Para evitar la **presión arterial alta** y prevenir problemas de los riñones es importante comer menos sal. Algunas maneras de comer menos sal son:
 - No sazonar con sal en la preparación de la comida.
 - Evitar los alimentos enlatados, envasados, encurtidos como los “pickles,” y los embutidos como la salchicha y los salchichones (carne de sandwich).
 - No ponerle sal a la comida ya servida sin haberla probado antes. Es posible que ya tenga suficiente sal para su gusto.
- *Acercas del consumo de alcohol:* El nivel de azúcar en la sangre le puede bajar peligrosamente si usted toma cerveza, vino o licores destilados. Cuando se toma alcohol, el **hígado** no puede ayudar al cuerpo a mantener un nivel correcto de

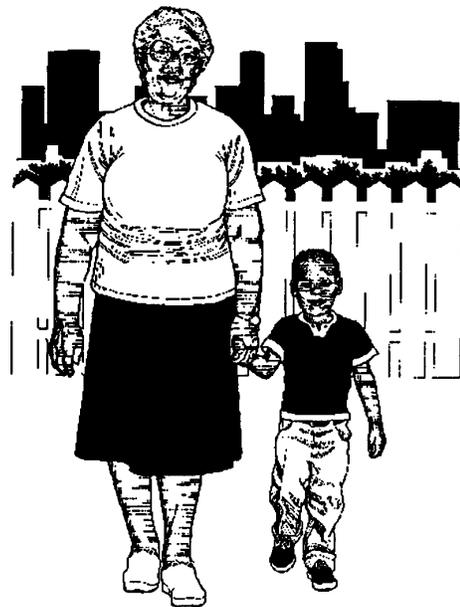


azúcar en la sangre porque se dedica sólo a procesar el alcohol presente en su cuerpo. El tomar alcohol puede causar niveles bajos de azúcar en la sangre, especialmente si usted no ha comido. Además, el alcohol puede causar reacciones peligrosas con los medicamentos que uno toma.

Las bebidas alcohólicas también tienen muchas calorías y le pueden causar dificultad en el control de su peso. Es posible que no le cause problemas tomar una bebida de vez en cuando, pero debe hablar primero con sus profesionales de salud para saber si puede incluir un trago, ocasionalmente, en su **plan de comidas**.

Algunos consejos sobre la actividad física o ejercicio

- *Sea más activo.* Si usted hace más actividades físicas, va a sentirse mejor y controlará su peso y el nivel de azúcar en la sangre. Las actividades físicas ayudan a reducir la presión de la sangre y a darle un corazón más fuerte.
- *Comience poco a poco.* Si usted no está acostumbrado a hacer ninguna actividad física o ejercicio, hay que hablar con un profesional de salud antes de comenzar. Caminar, limpiar la casa, barrer el piso, trabajar en el jardín e inclusive bailar son una buena forma de empezar. Unos cinco a diez minutos de actividad física diaria le ayudarán. Según mejore su condición o estado físico, usted puede aumentar por unos minutos más el tiempo que dedica a la actividad física. Si siente algún dolor, descanse y espere a que se le pase. Si el dolor regresa, hable con los profesionales de salud antes de seguir con el ejercicio.



Si usted es físicamente activo pero desea hacer más ejercicio, consulte con los profesionales de salud sobre cuánto ejercicio más puede hacer sin poner en peligro su salud.

- *Haga actividad física o ejercicios todos los días.* Es mejor caminar diez o veinte minutos al día, que caminar una hora una vez a la semana.
- *¡Disfrute de la actividad!* Haga una actividad física que realmente disfrute. Cuanto más le guste, más va a querer repetirla todos los días. Es bueno hacer las actividades físicas con un miembro de la familia o con un amigo.

Algunos consejos sobre los medicamentos para la diabetes

Si usted toma **pastillas** para la diabetes o utiliza **insulina** para controlar su diabetes, debe pedirle a su médico que le explique como funciona sus medicamentos. Es importante saber cuándo y como tomar los medicamentos. El nivel de azúcar en la sangre puede bajar mucho al tomar pastillas para la diabetes o insulina. La sección “Como prevenir y tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre” en la página 18 indica como evitar niveles de azúcar demasiado bajos. Si usted toma otros medicamentos que se venden con o sin receta médica o remedios caseros, debe preguntarle a su médico qué efecto pueden tener con relación a sus medicamentos para la diabetes. Acuérdesse siempre de tener suficiente medicamentos y si se le terminan, no tome medicamentos prestados de sus amigos o familiares. Manténgase siempre al día con sus medicamentos para controlar la diabetes.

Si usted se inyecta insulina, los profesionales de salud pueden informarle sobre:

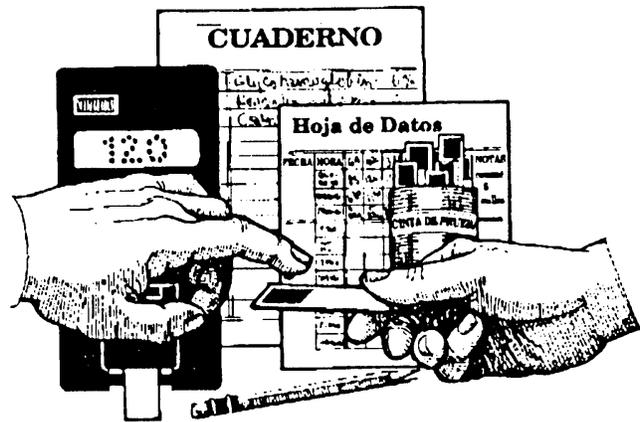
- Como inyectarse.
- Cuándo necesita cambiar la dosis de insulina.
- Como desechar las agujas de una manera segura.

Azúcar en la sangre

Azúcar en la sangre, o glucemia

Debe informarse sobre su nivel de azúcar en la sangre

La prueba del **azúcar en la sangre** con un medidor le dice cuál es su nivel de azúcar en ese momento. Cuando junta varias pruebas, puede ver un patrón de como está controlando sus niveles de azúcar. Los profesionales de salud pueden mostrarle como se hace una prueba. Ellos deben ayudarle a determinar un nivel de azúcar óptimo y mostrarle como anotar los resultados en su diario. (Vea como mantener su registro diario en las páginas 81-88 de esta guía.) Si necesita un registro diario, debe pedirselo a los profesionales de salud. Es importante que usted anote los resultados cada vez que se haga la prueba del nivel de azúcar en la sangre.



La prueba del azúcar en la sangre puede ayudarle a comprender la forma en que la comida y la actividad física afectan el nivel de azúcar. La prueba le puede ayudar a tomar las decisiones diarias de qué comer, cuánto ejercicio debe hacer y la medicina para la **diabetes** que pueda necesitar. También puede indicarle en qué momentos el nivel de azúcar está demasiado alto o bajo, para poder anticipar y prevenir estos problemas.

El nivel normal del azúcar en la sangre es entre 70 y 140 mg/dl (miligramos por decilitro).

La prueba para medir el azúcar en su sangre cada tres meses para el control a largo plazo

Hay un examen especial de la sangre que debe hacerse por lo menos dos veces al año. Si usted usa **insulina**, debe hacerse la prueba cuatro veces al año. Se llama el **examen de glucohemoglobina** o el **examen de hemoglobina A1c (HA1c)**. Esta prueba consiste en medir la cantidad de azúcar que se ha pegado a los glóbulos rojos de la sangre. Los profesionales de salud deben hacerle este examen, pero si no le dan cita para su próximo examen de sangre HA1c, recuerdeles de hacer una cita. Cuando le hagan este examen, pida los resultados, para así anotarlos en el registro en la página 69.

Problemas causados por niveles bajos de azúcar en la sangre

Causas del nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia)

El nivel **bajo de azúcar en la sangre** o **hipoglucemia** resulta porque:

- Se utiliza demasiada medicina para la diabetes.
- Se come menos alimentos de los indicados o fuera de horas regulares.
- Se hace más actividad física que de costumbre.
- Se toma cerveza, vino o licor fuerte.



Signos de un nivel bajo de azúcar en la sangre

Los signos y síntomas comunes de un nivel bajo de azúcar en la sangre son sentirse agitado, o temblar o sudar. Algunas personas simplemente se sienten cansadas o mareadas.

Por lo general, estos síntomas son leves al principio. Pero un nivel bajo de azúcar en la sangre se puede empeorar rápidamente si no se trata de inmediato. Cuando el nivel de azúcar baja mucho, usted puede sentirse confundido, desmayarse o tener convulsiones.

Como hacerse la prueba del nivel bajo de azúcar y mantener el registro diario

Si usted siente que su nivel de azúcar en la sangre está bajo, debe hacerse la prueba en seguida. (Vea la página 16 para información sobre como hacerse esta prueba.) Si el nivel está bajo, debe confirmarlo con otra prueba y darse tratamiento. En su registro diario, u hoja de datos, debe anotar las cifras y las horas en que el nivel de azúcar está bajo. Debe pensar sobre cuál podría haber sido la causa por la que le bajó la azúcar. Si cree que sabe, anótela al lado de los otros datos para poder discutirlo con su profesional de salud.

Usted debe mostrar su registro diario a los profesionales de salud. Es muy importante avisarles cuándo el nivel de azúcar en la sangre le baja con frecuencia, por lo menos una o más veces por semana. En la página 65, debe anotar la fecha en que le dio esta información a los profesionales de salud.

Emergencias causadas por el nivel bajo de azúcar en la sangre

Si siente confusión, se desmaya o le dan convulsiones, usted necesita ayuda urgentemente. Puede ser peligroso conducir un automóvil cuando los niveles bajos de azúcar en la sangre le ocurren con mucha frecuencia. Usted debe hablar con sus familiares, amigos o vecinos de confianza para que sepan de antemano los



síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre, qué puede suceder y como pueden ayudarle.

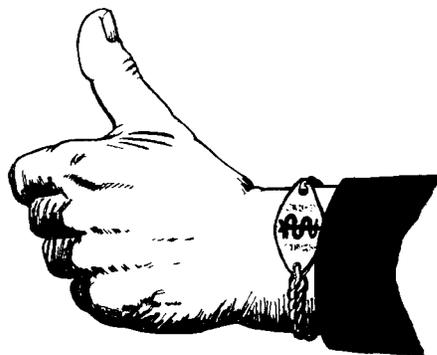
Después de un tratamiento de urgencia, debe llamar en seguida al profesional de salud para decidir los cambios que necesita en su plan de alimentación, actividad física o medicamentos para la diabetes.

Como prevenir y tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre

Usted y su familia, al igual que sus amigos y compañeros de trabajo, necesitan saber qué hacer cuando se tiene un nivel bajo de azúcar en la sangre. La siguiente información le ayudará a prevenir y tratar niveles de azúcar demasiado bajos. Pero usted debe pedirles más información a los profesionales de salud.

Esté preparado

Siempre debe llevar algo que indique que tiene diabetes (por ejemplo, una pulsera o brazalete de identificación). Siempre deberá llevar una tarjeta en la billetera indicando que tiene diabetes y la medicina para la diabetes que está usando. Por favor, pídale a los profesionales de salud que le indiquen dónde puede comprar una pulsera o brazalete de identificación.



Siempre debe tener consigo azúcar en alguna forma para tomar o comer cuando el nivel de azúcar le baje, en cualquier lugar y momento. Algunos ejemplos de tales alimentos y bebidas para remediar el bajo nivel de azúcar en la sangre están anotados en la siguiente página.

¡No espere!

Cuando sienta que le ha bajado el azúcar en la sangre, o cuando una prueba registre menos de 70 mg/dl, sin demorar,

debe ingerir entre 10 a 15 gramos de **carbohidratos** de inmediato. Consulte la lista siguiente para ver ejemplos de alimentos y bebidas que contienen esa cantidad de carbohidratos.

Alimentos y bebidas para remediar el nivel bajo de azúcar
(cada unidad equivale a 10 a 15 gramos de carbohidratos)

Alimento	Cantidad
Bolsitas o sobrecitos de azúcar o	2 a 3 = 10 a 15 gramos
Jugo de frutas o	½ taza (4 onzas o 120 gramos)
Refrescos (regulares) o	½ taza (4 onzas o 120 gramos)
Dulces de azúcar o caramelos o	3 a 5 dulces o caramelos
Azúcar o miel o	3 cucharaditas (15 ml)
Tabletas de glucosa o	2 a 3 = 10 a 15 gramos
Gelatina de glucosa	1 tubo = 10 a 15 gramos



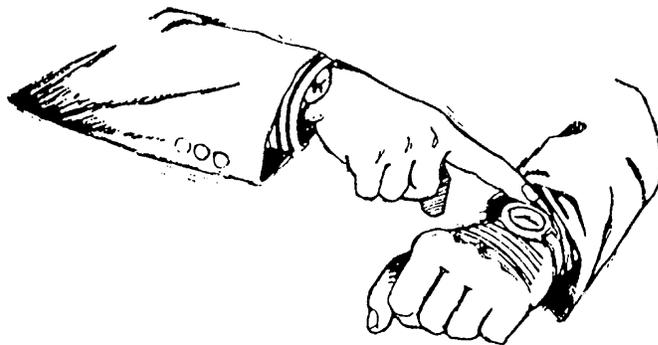
Repita la prueba

Es necesario repetir la prueba de sangre cada 15 minutos. Hay que tomar otros 10 a 15 gramos de carbohidratos cada 15 minutos hasta que el nivel del azúcar en la sangre suba por encima de los 70 mg/dl o hasta que desaparezcan los síntomas.

El comer carbohidratos (10 a 15 gramos) sólo sube el nivel en la sangre por unos 30 minutos. Por eso debe comer algo de inmediato como por ejemplo galletas con mantequilla de maní (cacahuete) o con un pedazo de queso si no va a cenar dentro de la siguiente media hora.

Evite los riesgos

Si usted siente que el nivel de azúcar en la sangre le está bajando, pero no puede hacerse la prueba en ese mismo momento, ¡Atiéndase de inmediato! Esperar sería *peligroso*, porque su condición puede empeorar rápidamente.



Informe a otros

Es necesario informar a sus familiares, amigos íntimos, profesores y compañeros de trabajo que usted tiene diabetes. Debe explicarles como reconocer cuándo su nivel de azúcar en la sangre está baja. Es importante que usted les muestre lo que deben hacer para ayudarlo, si su condición no le permite atenderse. Alguien tendrá que darle jugo de fruta, un refresco (regular, no de dieta), dulce o azúcar.



Si usted no puede tragar nada, alguien tendrá que darle una **inyección de glucagón** y buscar ayuda. El glucagón es un medicamento que aumenta el nivel del azúcar en la sangre y que se inyecta tal como la insulina. Sus profesionales de salud pueden ayudarle a conseguir la receta médica e informarle dónde puede comprarlo. Debe enseñarles a sus familiares, amigos íntimos, profesores y compañeros de trabajo cuándo y como utilizar el equipo de glucagón.

Causas del nivel alto de azúcar (hiperglucemia)

¿Qué causa el nivel alto de azúcar en la sangre (hiperglucemia)?

Algunas razones por las cuales se tiene un **nivel alto de azúcar en la sangre o hiperglucemia** son el comer demasiado, hacer menos ejercicio de lo normal y usar menos o poca medicina para la diabetes. El azúcar en la sangre también puede subir cuando usted está enfermo o siente mucha tensión emocional o estrés.

Signos de un nivel alto de azúcar en la sangre

Entre los signos comunes de un nivel elevado de azúcar en la sangre se encuentran el sentir la boca seca, tener sed y orinar con mucha frecuencia. Otros síntomas pueden ser el sentirse cansado, tener la vista borrosa y perder peso (involuntariamente). Si el nivel de azúcar en la sangre está muy alto, puede tener dolor de estómago o náusea, e inclusive sentir la necesidad de vomitar.



La prueba para determinar el nivel alto de azúcar y como mantener el registro diario

Si usted siente un síntoma de que su nivel de azúcar está elevado, debe hacerse la prueba de la sangre en seguida. En su registro diario, debe anotar el nivel de azúcar y la fecha y hora de la prueba. Si el nivel de azúcar está alto, debe tratar de pensar en qué lo ha causado. Si usted cree saber la causa, debe anotarla con el resultado de la prueba.

Usted debe enseñar los resultados de la prueba del azúcar en la sangre a los profesionales de salud. Es importante preguntarles como debe usted cambiar sus alimentos, actividad física o la medicina para la diabetes para así evitar o reducir el nivel alto de azúcar en la sangre. También es importante preguntarles cuándo usted debe pedir ayuda y anote en la página 65 las fechas en que consulta sobre este asunto.

Es importante recordar que los niveles altos de azúcar en la sangre pueden, con el tiempo, dañar la vista, los **riñones**, los pies, el sistema nervioso, e inclusive el corazón. Es muy importante mantener el nivel normal de azúcar en la sangre.



Como cuidarse cuando está enfermo

Es muy probable que el nivel de azúcar suba cuando se enferme, por ejemplo, cuando tiene una gripe o infección. Tiene que tomar cuidados especiales en esos momentos. La siguiente información es para ayudarle a aprender lo qué debe hacer cuando está enfermo. Debe pedirle más información a los profesionales de salud en como cuidarse.

Medicamentos

No deje de tomar las **pastillas** para la diabetes ni la insulina, aunque no pueda comer. Es posible que los profesionales le digan que se inyecte más insulina o tome más pastillas para la diabetes cuando esté enfermo. Debe siempre medir su nivel de azúcar.

Comidas

Es importante tratar de comer la misma cantidad de alimentos que siempre come. Si es posible, mantenga su dieta normal. Si no puede, debe tomar suficientes alimentos suaves o líquidos (vea la tabla “Comidas para comer o beber cuando usted está enfermo” en la página 24). Un intercambio o sustitución de alimentos significa que puede tomar una porción exacta de un tipo de alimento por otro tipo de alimento. En la página siguiente hay una lista de sustituciones de alimentos que le puede servir de ayuda cuando se encuentra enfermo y le proveeran nutrientes similares.

Comidas para comer o beber cuando usted está enfermo
(cada unidad equivale a una porción de fruta o pan)

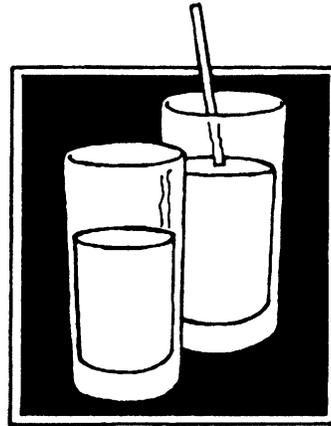
Alimento	Cantidad
Jugo de frutas	1/3 a 1/2 taza* (3 a 4 onzas o 90 a 120 gramos)
Bebidas con jugo de frutas	1/2 taza (4 onzas o 120 gramos)
Gaseosas o refrescos (no dietéticos)	1/2 taza (4 onzas o 120 gramos)
** Jell-O ^{MR} (regular)	1/2 taza (4 onzas o 120 gramos)
** Popsicle ^{MR} o paleta (regular)	1/2 de una doble paleta
Helado o nieve de frutas sin crema ("sherbet" descremado)	1/4 taza (2 onzas o 60 gramos)
Galletas saladas (saladinas, poa soda)	6 galletitas
Cereal caliente (ejemplos: avena, atole, arroz)	1/2 taza, cocido (4 onzas o 120 gramos)
Leche	1 taza (8 onzas o 240 gramos)
Sopa ligera (ejemplos: de verduras, caldo de pollo con fideos)	1 taza (8 onzas o 240 gramos)
Sopa espesa (ejemplos: crema de hongos o champiñones o de tomate)	1/2 taza (4 onzas o 120 gramos)
Helado o mantecado (de vainilla)	1/2 taza (4 onzas o 120 gramos)
Macarrones, fideos, arroz, puré de papas	1/2 taza, cocido (4 onzas o 120 gramos)

* Una taza equivale a 8 onzas o 240 gramos.

** El uso de marcas registradas es sólo para fines de identificar productos genéricos; no implica ninguna aprobación por parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos.

Tome Líquidos

Es importante beber más líquidos que de costumbre cuando está enfermo, un mínimo de 1/2 a 3/4 de taza (4 a 6 onzas o 120 a 180 gramos) cada media hora o cada hora, aunque tenga que tomar pequeños sorbos. **No debe tomar líquidos con muchas calorías**, pero puede tomar agua, refrescos o gaseosas dietéticos y té sin azúcar.

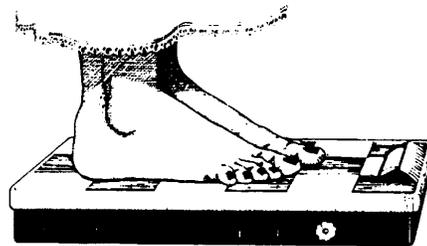


Examínese

Hágase la prueba de azúcar (**glucosa**) en la sangre por lo menos cada cuatro horas. Si su nivel de glucosa registra 240 mg/dl o más, hágase en seguida la prueba de orina para **acetonas** o **cuerpos cetónicos**. Las acetonas son sustancias químicas que produce el cuerpo cuando le falta insulina y utiliza la grasa del cuerpo como fuente de energía. La degradación de esta grasa produce acetonas. Es fácil medir las acetonas en la orina (véase **análisis de orina**). Compre las **tiras reactivas** para acetonas en cualquier farmacia. Las instrucciones en la caja le explicará como usar correctamente las tiras reactivas para acetonas. Usted debe pesarse en una balanza todos los días. Perder peso involuntariamente es señal de un nivel alto de azúcar en la sangre.

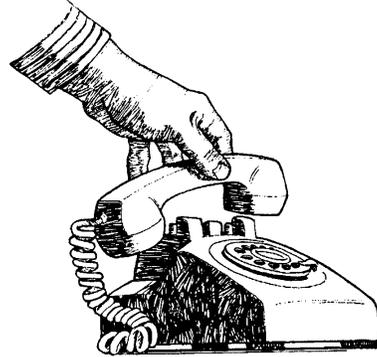
Usted debe tomarse la temperatura dos veces al día, en la mañana y en la noche. La fiebre puede ser signo de infección.

Fíjese en su respiración de cada 4 a 6 horas y pregúntese qué tan alerta se siente. Posibles signos de peligro son la dificultad para respirar, mucho sueño o no poder pensar con claridad.



Mantenga un registro diario

Debe usar los “Registros para los días de enfermedad” en las páginas 55–64 para apuntar los datos. Si es necesario, debe pedirle ayuda a un familiar o a un amigo.



Pida ayuda por teléfono

Es importante preguntarles a los profesionales de salud a qué horas usted puede llamarles. Cuando esté enfermo es posible que usted tenga que llamar al profesional de salud todos los días para pedirle consejos.

Usted debe llamar a los profesionales de salud o acudir a la sala de emergencias de un hospital si se le presentan cualquiera de las siguientes condiciones:

- Se siente demasiado enfermo para comer en forma normal y no puede retener la comida o las bebidas por más de 6 horas.
- Tiene diarreas fuertes.
- Pierde cinco libras (2.3 kg) o más involuntariamente.
- Su temperatura sube a más de 101 grados Fahrenheit (38.3 grados centígrados).
- El nivel de azúcar en la sangre se encuentra debajo de los 60 mg/dl o por encima de los 300 mg/dl o del nivel considerado normal para usted.
- La tira reactiva para acetona en la orina muestra que tiene niveles moderados o bastante elevados de acetona en su cuerpo.
- Le resulta difícil respirar.
- Tiene mucho sueño, o no puede pensar con claridad.

Cambios emocionales

Los cambios emocionales provocados por la diabetes

Vivir con una **enfermedad crónica** no es fácil para nadie. Es normal sentirse incómodo, triste, culpable y/o enojado. ¡Usted no está sólo!

Sin embargo, modificar sus hábitos diarios es una responsabilidad que debe mantener, por usted y por su familia. Por favor, consulte con los profesionales de salud acerca de los cambios que debe hacer, incluyendo dieta, ejercicios y medicamentos. Así, juntos desarrollarán un plan de cuidado para la **diabetes**, que incluirá un régimen de alimentos, actividad física, y si fuera necesario, un plan de medicamentos para la diabetes. Si tiene algún problema con su plan de cuidado consulte con sus profesionales de salud.



En la página 73 hay un formulario para anotar las fechas de sus conversaciones con los profesionales de salud sobre su estado emocional y la diabetes. Converse con ellos cuantas veces sea necesario, y no se olvide de anotar esos datos en su registro.

Grupos de apoyo

Es una ayuda poder hablar con otras personas que comparten problemas similares a los de uno mismo. A lo mejor usted quiere considerar la posibilidad de asistir a un **grupo de apoyo** donde las personas que recién descubrieron que tienen diabetes pueden aprender de otras personas que han tenido la enfermedad por más tiempo.



Las personas que pertenecen a los grupos de apoyo pueden conversar y comparar sus experiencias y sentimientos sobre la diabetes. También pueden compartir ideas sobre las formas de cuidar la diabetes, preparar las comidas, qué es una dieta adecuada y aumentar la actividad física. Los familiares también a veces participan en los grupos de apoyo. Debe preguntarles a los profesionales de salud si saben de grupos de apoyo en los que usted pueda participar o de que manera puede usted iniciar un grupo de apoyo.

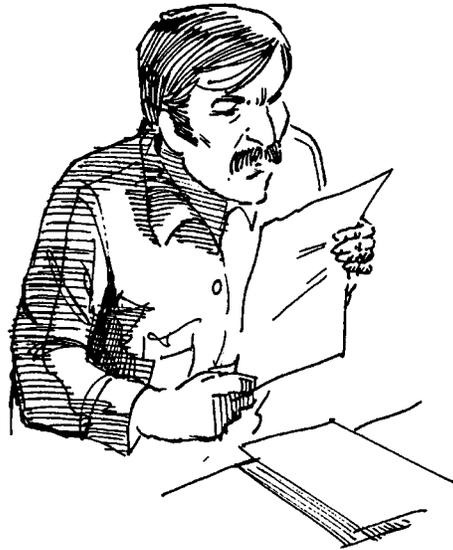
Consulta individual y de familia

Puede serle útil para usted y su familia, discutir su estado emocional y su diabetes con un consejero. Sus visitas al consejero, así como las de sus familiares cercanos, le pueden ayudar a aceptar la condición crónica de su diabetes y a manejarla en su vida diaria. El consejero, si es necesario, puede ayudarle a resolver cualquier conflicto que surja debido a su condición. Debe asegurarse que el profesional tiene conocimiento especializado de la diabetes y su tratamiento.

Complicaciones causadas por la diabetes/La vista

Signos de la enfermedad de la vista

Las complicaciones de la vista causadas por la diabetes (**enfermedad diabética de la vista o retinopatía diabética**) son un problema grave que puede dejarlo ciego. Los problemas con la vista se desarrollan sin que usted se dé cuenta. Si usted tiene problemas cuando lee, si no puede ver con claridad o si ve aureolas alrededor de las luces, manchas oscuras o destellos de luz, es posible que tenga complicaciones de la vista a causa de la diabetes.



Si descubre estos síntomas y los atiende desde el principio, es posible salvar la vista. La **cirugía con rayos láser** puede dar buenos resultados con las enfermedades avanzadas de la vista. Hay una operación, que se llama la **vitrectomía**, que puede restaurar la vista a las personas que se vuelven ciegas por un derrame de sangre en la parte posterior del ojo.

Como prevenir las complicaciones de la vista

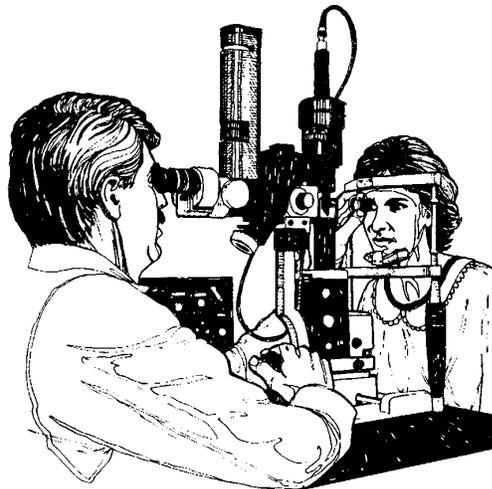
El examen de la vista es importante, aunque tenga buena vista. Hay que informarle a los profesionales de salud sobre cualquier problema de la vista que pueda tener. Debe pedirle el nombre de un médico especialista de los ojos (oculista u oftalmólogo) que reciba a pacientes con diabetes. Es importante

pedir un examen completo de la vista pronto, si no lo ha tenido ya, y si tiene una de las siguientes condiciones:

- Ha tenido **diabetes Tipo 1** (que requiere tomar **insulina**) por 5 años o más.
- Tiene **diabetes Tipo 2** (que no requiere tomar insulina).
- Está pasando por la pubertad.
- Está embarazada.
- Tiene planes de tener un hijo.

Tratamiento de las complicaciones de la vista

Antes de examinar sus ojos, el médico o enfermera le pondrá gotas para dilatar las pupilas. Después de la primera visita es importante que le examinen los ojos de nuevo al menos una vez al año. Es necesario recordarles a los profesionales de salud que le dilaten las pupilas cada vez que usted tiene su cita con el especialista de la vista. Todos los exámenes deben registrarse en la página 77. Aunque haya perdido la vista en uno o los dos ojos a causa de la diabetes, todavía debe cuidar de sus ojos por medio de un examen anual.

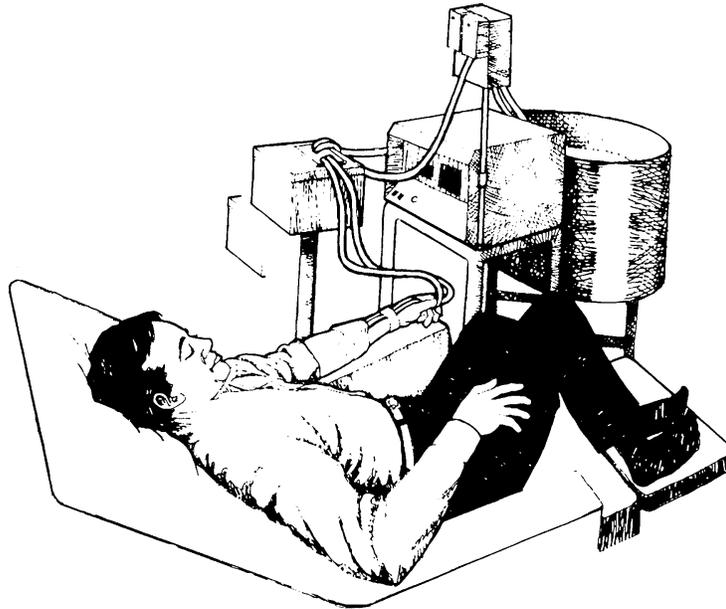


Complicaciones causadas por la diabetes/Los riñones

Problemas de los riñones

La **diabetes** puede afectar a los **riñones**, haciendo que los mismos no le funcionen. Los riñones ayudan al cuerpo a mantener el nivel adecuado de líquidos y a filtrar los desechos dañinos. Estos desechos se eliminan del cuerpo en la orina. La **enfermedad de los riñones** (o **nefropatía**), consecuencia de la diabetes, le puede alterar la función de los riñones.

La diabetes afecta los riñones causando daño a las partes del riñón que filtran los desechos del cuerpo. Una vez afectado, el riñón no logra llevar a cabo su función en el cuerpo y se acumulan los desechos del cuerpo en la sangre. Se altera también el equilibrio de la cantidad de líquido en nuestro cuerpo. Cuando fallan los riñones, la persona tiene que recibir tratamiento para que su sangre sea filtrada varias veces a la semana, o recibir un transplante al riñón.



Usted puede hacer mucho para tomar control de su condición diabética y así prevenir problemas con sus riñones. Estudios recientes han demostrado que si usted mantiene un nivel normal de **azúcar en la sangre** puede prevenir or retardar las enfermedades de los riñones.

Es también muy importante mantener la presión de la sangre a un nivel normal. La presión alta o **hipertensión**, contribuye a las complicaciones de los riñones. La comida que contiene mucha sal y el nivel alto de azúcar en la sangre contribuyen a la presión alta. Para aprender como controlar la presión alta vea la página 33.

Exámenes de los riñones

Una manera en que los profesionales de salud evalúan el funcionamiento de sus riñones es mediante el **examen de la albúmina (proteína) en la orina**. La presencia de albúmina en la orina es signo de los comienzos de la enfermedad de los riñones causada por la diabetes. Es importante que le hagan un examen de la albúmina en la orina, por lo menos, una vez al año.

Otra forma en que los profesionales de salud pueden determinar la condición de sus riñones es mediante un examen anual de sangre que mide la capacidad de los riñones. Si los resultados de los exámenes indican la presencia de albúmina o proteínas en la orina, o si sus riñones no funcionan normalmente, usted necesitará examinarse más a menudo.

En la página 77, usted debe anotar las fechas y los resultados de esos exámenes. Es muy importante que usted le pida a los profesionales de salud que le expliquen el significado de los resultados.



Como proteger los riñones

El control de la presión alta

Si sus riñones no funcionan bien por causa de la diabetes, debe pedirles a los profesionales de salud que midan su presión sanguínea cuatro veces al año o más. La **presión alta** (más de 140/90) se debe tratar con una dieta apropiada y, si es necesario, con medicamentos para la presión alta. Su profesional de salud puede recetarle **píldoras** para la alta presión para proteger sus riñones.



Usted puede medir su presión arterial en su casa para asegurarse de que no suba por encima de 140 sobre 90 (140/90). También puede preguntarles a los profesionales de salud acerca de la forma de reducir la cantidad de alimentos en su dieta que contienen muchas **proteínas** y sal. Los profesionales también le pueden indicar como conseguir el equipo para tomarse la presión en su casa y como hacerlo. ¡Es fácil!

¡Mantenga su nivel de azúcar en la sangre bajo control!

Recuerde que un nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar sus riñones con el transcurso del tiempo. En colaboración con su equipo de profesionales de salud, mantenga el nivel de azúcar en su sangre lo más normal posible.

Usted debe hablar con su profesional de salud para reducir la cantidad de alimentos con alto contenido de proteínas (como las carnes, leche y queso) y la sal. Cuando se comen estos alimentos y la sal en exceso, el riñon tiene que trabajar más

fuertemente para filtrar los desechos del cuerpo. Es muy buena idea comer menos sal.

Como controlar las infecciones

Las infecciones de la vejiga y los riñones pueden dañar sus riñones y agravar las complicaciones de los riñones debido a la diabetes. Llame enseguida a su profesional de salud si usted presenta los siguientes síntomas, señales de una infección en la vejiga:

- Ve su orina opaca o con sangre.
- Siente dolor o ardor cuando orina.
- Siente deseos de orinar frecuentemente o urgencia para orinar.

Llame enseguida a su profesional de salud si usted presenta los siguientes síntomas, señales de una infección en los riñones:

- Dolor de espalda.
- Escalofríos.
- Fiebre y.
- **Acetonas** en la orina.

Vea la página 32 para más información.

Sus profesionales de salud le harán una prueba de orina. Si tiene una infección en la vejiga o los riñones, le recetarán antibióticos. Una vez que usted termine de tomar los antibióticos, tendrá que volver a hacerse un examen para asegurarse de que la infección haya desaparecido.

Los efectos de algunos medicamentos y los rayos-X (medios de contraste)

Si tiene una enfermedad en los riñones, pregúnteles a los profesionales de salud sobre los posibles efectos dañinos que pueden tener los rayos-X, los medios de contraste para hacer exámenes especiales y otros medicamentos sobre sus riñones.

Complicaciones causadas por la diabetes/El sistema circulatorio

Causas de los problemas del corazón y de la circulación

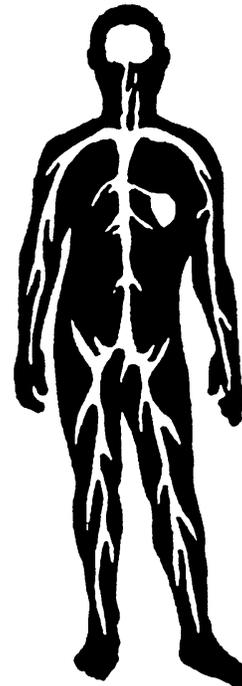
Usted tiene mayor riesgo de tener problemas tanto del corazón como de la circulación si fuma, si tiene presión alta o si tiene alto contenido de grasas o **colesterol** en la sangre. Los problemas circulatorios son la causa principal de enfermedades y muerte entre personas con **diabetes**.

Signos de problemas con la circulación sanguínea

Si se siente mareado, si pierde la vista de repente, si tiene dificultad para hablar o si siente entumecimiento o debilidad en cualquiera de sus brazos o piernas, es posible que usted tenga problemas serios de circulación sanguínea. Es posible que la sangre no esté circulando al cerebro y otras partes del cuerpo en forma adecuada.

Algunos signos de peligro en cuanto a la circulación en el corazón son: los dolores o presión en el pecho, dificultad al respirar, tener los tobillos hinchados o tener latidos irregulares del corazón. Si tiene uno de estos síntomas, debe acudir a una sala de emergencia o llamar inmediatamente a sus profesionales de salud.

Los dolores o calambres en las nalgas, muslos o pantorrillas que ocurren cuando se hace actividad física y que luego



desaparecen cuando uno descansa son signos de problemas de circulación en las piernas. Usted debe mencionar estos síntomas a sus profesionales de salud.

Como puede controlar los problemas del corazón y de la circulación de sangre

El electrocardiograma (ECG) y el examen del colesterol

Para determinar el riesgo que corre de tener problemas del corazón o de la circulación, usted debe hacerse varios exámenes con cierta regularidad, incluyendo el **electrocardiograma (examen ECG)** y el examen del colesterol. Estos exámenes le indicarán a usted, y al profesional de salud, si se debe alterar su tratamiento. En la página 77, puede anotar todos los datos relacionados con estos exámenes.

El uso del tabaco

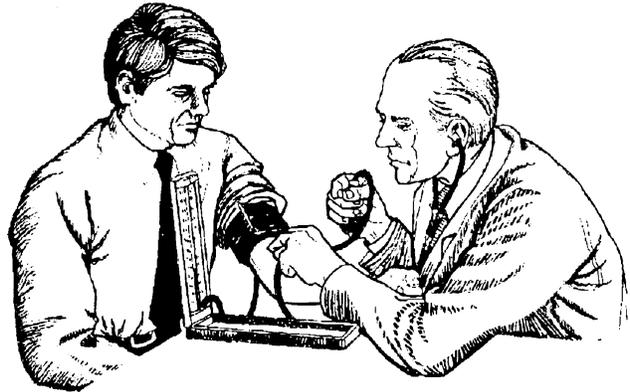
Cuando uno tiene diabetes y también consume tabaco (sea cigarro, cigarrillo, pipa o tabaco de masticar), los riesgos de tener problemas del corazón son todavía más altos. Una forma de evitar los problemas del corazón cuando tiene diabetes es dejar de fumar o masticar el tabaco. De hecho, una de las mejores decisiones que usted puede tomar para el bienestar general de su salud es dejar de usar tabaco.

Por lo menos una vez al año, el profesional de salud le preguntará si fuma. Debe registrar su consumo de tabaco en la página 73. Usted puede preguntarle al profesional de salud sobre lo que puede hacer para dejar de fumar, por ejemplo, masticar **goma de nicotina**, utilizar **parches de nicotina** o asistir a programas de apoyo para dejar de fumar.



La presión de la sangre

Se le debe medir la presión sanguínea o arterial en todas las consultas médicas. Usted debe anotar el resultado de los exámenes en la página 69. Si la presión sobrepasa 140 sobre 90 (140/90) en dos consultas, es posible que usted tenga que comprar un equipo para tomarse la presión en casa. Debe preguntarles a los profesionales de salud en dónde comprar el equipo y como usarlo.



Si usted tiene presión alta, debe comenzar una dieta baja en sal y beber muy poco o nada de alcohol. Si tiene sobrepeso, debe rebajar de peso. Pregúntele al profesional de salud sobre un programa de actividad física o ejercicios.

Si su presión sigue alta después de tres (3) meses, es probable que necesite medicamentos que le ayuden a controlarla. Pero recuerde, que hay muchos medicamentos para tratar la presión alta. Si los medicamentos causan efectos secundarios, es muy importante avisarles a los profesionales de salud para que ellos puedan determinar si es necesario cambiarlos. Por ejemplo, un efecto secundario puede ser la incapacidad sexual o **impotencia**. Si tiene efectos secundarios, los profesionales de salud podrán cambiar su medicamento para tratar de evitar o aliviar el problema.

El colesterol

El colesterol se mide para determinar el nivel de grasa en la sangre. Usted debe hacerse un examen de colesterol una vez al año y anotar los resultados en la página 77.

Su colesterol total debe ser menos de 200 mg/dl. Si sobrepasa de 200 mg/dl dos veces o más, usted puede hacer varias cosas para bajarlo. En consulta con sus profesionales de

salud, usted puede mejorar el control de azúcar en su sangre, puede perder peso (si está gordo(a)) y puede incluir menos alimentos con grasa y colesterol en su plan de comida.

Si su nivel de colesterol sigue alto después de seis (6) meses de tratamiento, es probable que necesite medicamentos para ayudar a controlar el colesterol. Su médico le recetará un medicamento para controlar su colesterol si lo necesita.



Complicaciones causadas por la diabetes/El sistema nervioso

Causas del daño al sistema nervioso

El **daño al sistema nervioso** (o **neuropatía**) causado por la **diabetes** es un problema común, ocurre cuando se tiene niveles altos de **azúcar en la sangre** por mucho tiempo. Es por eso que el control del azúcar en la sangre puede ayudar a prevenir las complicaciones nerviosas, e inclusive puede reducir las molestias.

Signos y síntomas de daño al sistema nervioso

Algunos de los signos y síntomas que indican posible daño a los nervios incluyen dolor, ardor, hormigueo o “calambre” y la pérdida de sensibilidad en las manos, los brazos o las piernas. También puede causar otros síntomas serios, como sudores anormales y mareo al ponerse de pie, entre otros.

El daño al sistema nervioso puede causar problemas del estómago e intestinos. Orinar se vuelve difícil. El flujo de orina disminuye hasta tan solo un goteo, y puede resultar en infecciones de la vejiga y los **riñones**. Los problemas con la capacidad sexual son comunes en muchas personas que han sufrido daño al sistema nervioso como consecuencia de la diabetes. Se llama **impotencia** a la dificultad que se le presenta al hombre para lograr una erección del pene. La mujer también puede presentar problemas con su vida sexual. Si usted tiene cualquiera de estos problemas, avísele a su profesional de salud. Muchos de estos problemas tienen remedio.

Exámenes para detectar daños en el sistema nervioso

El daño al sistema nervioso sucede poco a poco. Puede ser que no note que está perdiendo la sensibilidad en los pies. Una vez al año, los profesionales de salud deberán hacerle una



prueba para verificar si usted puede o no sentir los cambios de temperatura, pinchazos de aguja, vibraciones y distintas posiciones de los pies. Si muestra signos de daño al sistema nervioso, es probable que los profesionales de salud le hagan más pruebas. Las pruebas permiten que los profesionales de salud determinen el tipo de problemas que hay y la forma de corregirlos. Registre los resultados de los exámenes de los pies en la página 69.

Si usted ha perdido la sensibilidad en los pies, tendrá que cuidárselos de manera especial. Es bueno examinarse los pies todos los días y usar zapatos cómodos.

Para más información sobre el cuidado de los pies, vea la siguiente sección.

Problemas en los pies

Causas y signos de problemas en los pies

El **daño al sistema nervioso**, los problemas de circulación y las infecciones pueden causarle serios problemas en los pies. Sin el control adecuado de la **diabetes**, los problemas de los pies pueden llegar a agravarse a tal grado que haga falta amputar un pie.

El daño al sistema nervioso puede resultar en la pérdida de sensación en los pies. Algunas veces, el daño a los nervios puede deformar o desfigurar los pies. Las deformidades de los pies pueden causar puntos de presión anormales ocasionando ampollas, irritaciones o úlceras. Debido a la mala circulación de la sangre, esas lesiones demoran en sanarse.

Exámenes para detectar problemas en los pies

Usted debe pedirle a sus profesionales de salud que le examinen los pies en cada consulta. Puede recordárselo quitándose los zapatos y las medias durante la consulta aunque no se lo pidan. En la página 69, se deben registrar los datos de los exámenes de los pies.



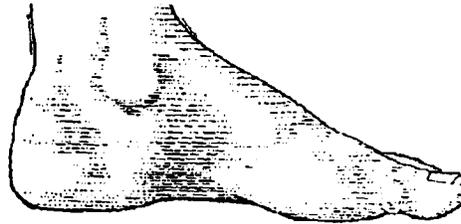
Como evitar problemas en los pies

En las páginas 43–44 encontrará más información sobre el cuidado de los pies. Tales precauciones han logrado evitar muchas amputaciones.

Como cuidar sus pies

Examine sus pies

Es posible tener problemas graves en los pies sin sentir ningún dolor. Examine sus pies todos los días para ver si tienen arañazos, raspazos, rasguños, grietas, o ampollas.



Fíjese siempre entre los dedos de los pies y en las plantas. Si se le hace difícil agacharse para lograr ver las plantas de sus pies, revíselas utilizando un espejo irrompible colocado en el suelo. Si padece de problemas de la vista, pídale a un familiar que le ayude. En caso de encontrar llagas o úlceras en los pies, debe decírselo a los profesionales de salud en seguida. Las llagas pueden agravar muy rápidamente.

Lavado de los pies

Es necesario lavarse los pies todos los días. Hay que secárselos con cuidado, especialmente entre los dedos. No ponga sus pies a remojar o en baños de agua tibia, ya que esto le reseca la piel y la piel reseca puede conllevar a la infección. Si tiene la piel reseca, aplíquese una capa ligera de aceite para la piel, loción o crema hidratante en las plantas y sobre las partes resacas excepto entre los dedos de los pies. Recuerde que la humedad entre los dedos de los pies permite el crecimiento de hongos que le pueden causar una infección.



Las uñas de los pies

Corte las uñas de los pies después de haber lavado y secado los pies. De esta manera las uñas estarán suaves y fáciles de cortar.

Debe cortarse las uñas rectas y usar una lima de uñas para suavizar las esquinas. No deben cortarse las esquinas de las uñas de los pies.

Si usted no puede ver bien, o si las uñas son gruesas o amarillentas, debe acudir a un podiatra (médico de los pies) u otro profesional de salud para que se las corte. Si no tiene uno, debe pedirle a sus profesionales de salud que le refieran a un profesional de los pies. Si usted nota que la piel alrededor de las uñas está rojiza, consulte con su médico de inmediato.



Juanetes y callos

No se corte los **juanetes** o **callos**. No use navajas de afeitar, ungüento para juanetes ni líquidos para eliminar juanetes o callos. Pueden dañarle la piel. Un profesional de salud puede mostrarle como usar una piedra pómez para limarlos suavemente.

Mantenga los pies sanos

El agua caliente, o cualquier otra superficie caliente, representa un peligro para sus pies. Antes de bañarse o ducharse, pruebe la temperatura del agua utilizando un termómetro o con el codo.

Debe usar zapatos y medias, o calcetines, al caminar sobre superficies calientes; por ejemplo, en la playa o la superficie alrededor de una piscina. En verano, use crema de protección contra el sol en la parte superior de los pies. Nunca camine descalzo.



También necesita proteger sus pies del frío. Proteja sus pies durante el invierno mediante el uso de calcetines o medias, y calzado. Si siente frío en los pies por la noche, debe ponerse calcetines. No se caliente los pies con bolsas de agua caliente o algún aparato eléctrico. Estos le pueden quemar los pies.

Calzado adecuado

Usted debe usar siempre calzado y medias. Nunca debe andar descalzo, ni siquiera dentro de su casa.

Hay que usar zapatos que le calzen cómodos y que protejan los pies. No debe ponerse zapatos de plástico o sandalias con tiras entre los dedos. El profesional de salud puede recomendarle los tipos de zapatos que le conviene usar.

Los zapatos nuevos tienen que quedarle cómodos cuando los compre. No debe comprarlos si le quedan apretados con la esperanza de que estiren. Aunque le queden cómodos, usted debe acostumbrarse a los zapatos nuevos poco a poco. Debe usarlos sólo una o dos horas al día al comienzo.

Siempre debe usar calcetines, o medias, con el calzado. Compre medias de algodón o de lana, ya que ayudan a mantener los pies secos.

Cada vez que se ponga los zapatos, revíselos con la mano y asegúrese de que no haya ningún objeto flojo, pico o punta de clavo que sobresale, rotura, o que el forro esté descosido, ni que tenga alguna superficie áspera que pueda lastimarle los pies. Si el interior de sus zapatos no se siente suave y liso por dentro, póngase otro par.

Complicaciones dentales

Signos y síntomas de problemas dentales

Debido a un nivel **alto de azúcar en la sangre**, es más probable que las personas que padecen de **diabetes** tengan problemas con los dientes y las encías. Uno de estos problemas, llamado **gingivitis**, le puede irritar, inflamar y enrojecer las encías, haciendo que las mismas sangren al cepillarse los dientes. Otro problema, llamado **periodontitis**, puede ocurrir cuando las encías se achican y se exponen las raíces de los dientes. Las infecciones dentales, como cualquier otra infección, pueden aumentar el nivel de azúcar en la sangre.



Como controlar los problemas dentales

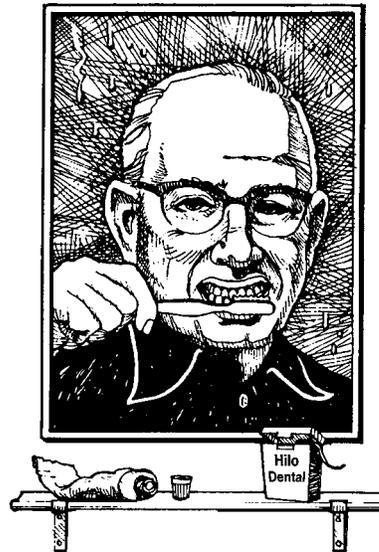
Es importante tener su propio dentista. Si no tiene, pídale a los profesionales de salud que le recomienden un dentista cercano. La limpieza y el examen dental deben hacerse en el consultorio del dentista por lo menos cada seis (6) meses.

Cuidarse los dientes y las encías todos los días en su casa es importante para evitar infecciones. La siguiente sección le ofrece consejos sobre el cuidado apropiado de los dientes y las encías.

Como cuidar sus dientes

Cepillado

Para evitar las enfermedades de las encías y la pérdida de los dientes, es importante cepillarse los dientes al menos dos veces al día. Asegúrese de cepillarse los dientes antes de acostarse. Use un cepillo suave y pasta dental con fluoruro. Para que no se desarrollen bacterias en su cepillo, enjuáguelo después de cepillarse y colóquelo en forma vertical con las cerdas hacia arriba. Compre un cepillo nuevo por lo menos cada tres meses.



Use hilo dental

Además de cepillarse, necesita asearse entre cada diente para ayudar a quitar la **placa**, es decir, una cubierta de material de desecho que se acumula y recubre los dientes y que puede causar problemas. Su dentista o asistente dental le ayudará a escoger el mejor método para quitar la placa de los dientes. Algunos ejemplos son el hilo dental, limpiadores de puentes dentales o un irrigador dental. Si no sabe con seguridad como

cepillarse o usar el hilo dental, pídale ayuda a su dentista o a la asistente dental.

Atención dental profesional

Es importante tener una consulta dental dos veces o más al año. Debe hacer una cita con el dentista en seguida si usted tiene una de las siguientes señales de enfermedad dental: mal aliento, mal sabor en la boca, encías hinchadas o sangrientas, dolor de dientes, dientes flojos o dificultad al masticar.

Es importante darle al dentista el nombre y número de teléfono de los profesionales de salud que le atienden para la diabetes. Debe recordarle siempre a su dentista que usted tiene diabetes.

Usted debe hacer las citas con el dentista durante el tiempo en que no tenga que tomar **insulina**, ni comer. Tampoco debe dejar de comer ni tomar insulina antes de una cita, por eso después del desayuno suele ser buena hora para visitar al dentista.

Influenza/Pulmonía

La diabetes y las vacunas contra la influenza y la pulmonía

Cada invierno muchas personas se enferman de influenza, o la enfermedad comúnmente llamada “flu” o gripe. Los síntomas de influenza incluyen fiebre alta que ocurre de repente, escalofríos, dolores en el cuerpo, dolor de garganta, congestión de la nariz, tos seca y dolor de cabeza. Si usted contrae la influenza, es posible que esta infección aumente su nivel de **glucosa** (o **azúcar**) **en la sangre** y su control necesitará un cuidado especial. (Vea el capítulo sobre “Como cuidarse cuando está enfermo” en la página 23.) También, usted está en peligro de contraer otros problemas graves, tales como la pulmonía por neumococo.

Es de suma importancia que se vacune cada año contra la influenza. El mejor momento para vacunarse es antes de la temporada de la influenza, es decir, entre la segunda quincena de octubre hasta mediados de noviembre. Si no se ha vacunado contra el neumococo, o la vacuna contra la pulmonía, puede vacunarse contra ambas enfermedades a la vez.

Anote la fecha en que se le vacunó contra la influenza y la pulmonía en la página 77.

La salud de la mujer y la diabetes

El embarazo y la diabetes

La mujer con **diabetes** puede dar a luz bebés sanos, pero esto requiere planificación y algo de esfuerzo antes del embarazo.

El embarazo puede dar lugar a altibajos más frecuentes en el nivel de azúcar. Puede agravar las enfermedades diabéticas de la vista y los **riñones**. También puede poner en peligro al bebé.

El mantener los niveles de azúcar casi normales, antes y durante todo el embarazo, ayudan a proteger a la madre y a su bebé. Por eso es importante que las mujeres con diabetes planifiquen sus embarazos de antemano.



Si usted desea tener un bebé, debe decírselo a sus profesionales de salud. Consulte con ellos frecuentemente para que su nivel de azúcar se mantenga normal, o casi normal, antes de quedar embarazada. El registro diario de resultados de la prueba del nivel de **azúcar en la sangre** y los resultados de las pruebas de **hemoglobina A1c** le indicarán cuándo se ha logrado el nivel deseado.

Puede ser que usted necesite cambiar su **plan de comidas** y el tipo de actividades físicas al que está acostumbrada. Es posible que necesite inyectarse la **insulina** con más frecuencia. El hacerse la prueba de **glucosa** en la sangre varias veces al día le ayudará a llevar un buen control. Es importante anotar los resultados de los exámenes en su registro diario u hoja de datos.

Antes del embarazo, acuda a sus profesionales de salud para que le hagan un examen completo de los ojos y de los riñones.

Por supuesto, fumar, tomar bebidas alcohólicas o usar drogas hará daño a su salud y a la de su bebé.

Si no desea quedar embarazada, debe hablar con sus profesionales de salud sobre las formas de evitar un embarazo. Puede anotar los datos sobre estos temas tan importantes para su salud en la página 77.

La diabetes causada por el embarazo

Algunas mujeres sufren de diabetes solamente durante el embarazo, condición que se llama **diabetes gestacional**. Este tipo de diabetes desaparece después de nacer el bebé. Se puede controlar esta diabetes del embarazo de la misma forma que los otros tipos de diabetes. Es importante consultar frecuentemente con sus profesionales de salud si usted padece de diabetes durante su embarazo.



Problemas especiales para la mujer con diabetes

La mujer con diabetes puede padecer de problemas especiales tales como infecciones de la vejiga y vías urinarias. Consulte la página 34 para informarse sobre los signos y síntomas de la infección de las vías urinarias, ya sea de la vejiga o del riñón. Si usted tiene una infección es necesario procurar tratamiento en seguida. Llame a su médico.

Algunas mujeres pueden padecer de **infecciones vaginales ocasionadas por hongos**, especialmente cuando aumenta su nivel de azúcar en la sangre. Un síntoma de la infección vaginal ocasionada por hongos es la picazón en la vagina. Si tiene picazón vaginal, es importante que hable con su médico. Su médico le recomendará algún medicamento que puede comprar en la farmacia y le dirá como evitar infecciones vaginales ocasionadas por hongos. La molestia causada por la picazón o sequedad de la vagina es tratable. Algunas mujeres tienen dificultades con la capacidad sexual. Consulte la página 39. Hable con su médico.

Pregúntele a su médico sobre la frecuencia con la que debe hacerse una prueba de papanicolao y un mamograma (una radiografía de los senos). Estos exámenes pueden detectar el cáncer del cuello uterino de la matriz y de los pechos. Es importante que todas las mujeres, padezcan o no de diabetes, se mantengan al día con respecto a estos exámenes.

Registros para los días de enfermedad

Frecuencia	Pregunta	Respuesta
Todos los días	¿Cuánto pesa hoy?	_____ libras
Todas las noches	¿Cuánto líquido bebió hoy?	_____ vasos
Todas las mañanas y todas las noches	¿Qué temperatura tiene?	_____ de la mañana _____ de la tarde
Cada cuatro horas o antes de cada comida	¿Qué cantidad de medicamento para la diabetes ha tomado?	Hora Dosis _____ _____ _____ _____
Cada cuatro horas o antes de cada comida	¿Cuál es el nivel del azúcar en la sangre?	Hora Azúcar en la sangre _____ _____ _____ _____
Cada cuatro horas o cada vez que orina	¿Como está la cetona en su orina?	Hora Cetona _____ _____ _____ _____
Cada 4 a 6 horas Condición	¿Como está su	Hora respiración? _____ _____ _____ _____



Puntos para recordar

Si sufre alguna de las siguientes sensaciones, llame al profesional de salud inmediatamente:

- Se siente demasiado enfermo como para no comer normalmente y no puede retener los alimentos por más de 6 horas.
- Tiene diarreas fuertes.
- Ha perdido 5 libras o más de peso sin tratar de hacerlo.
- Su temperatura ha subido a más de 101 grados Fahrenheit o 38 grados centígrados.
- El nivel de azúcar en la sangre le ha bajado a menos de 60 mg/dl o se mantiene por encima de 300 mg/dl.
- Su orina contiene un nivel de acetonas mediano o alto.
- Respira con dificultad.
- Se siente soñoliento o no puede pensar con claridad.

Si se siente excesivamente soñoliento o si no puede lograr pensar con claridad, pida que alguien llame a su profesional de salud o que le lleve a la sala de emergencias.



Registros para los días de enfermedad

Frecuencia	Pregunta	Respuesta
Todos los días	¿Cuánto pesa hoy?	_____ libras
Todas las noches	¿Cuánto líquido bebió hoy?	_____ vasos
Todas las mañanas y todas las noches mañana	¿Qué temperatura tiene?	----- de la ----- de la tarde
Cada cuatro horas o antes de cada comida	¿Qué cantidad de medicamento para la diabetes ha tomado?	Hora Dosis _____ _____ _____
Cada cuatro horas o antes de cada comida	¿Cuál es el nivel del azúcar en la sangre?	Hora Azúcar en la sangre _____ _____ _____ _____
Cada cuatro horas o cada vez que orina	¿Como está la cetona en su orina?	Hora Cetona _____ _____ _____
Cada 4 a 6 horas	¿Como está su respiración?	Hora Condición _____ _____ _____



Puntos para recordar

Si sufre alguna de las siguientes sensaciones, llame al profesional de salud inmediatamente:

- Se siente demasiado enfermo como para no comer normalmente y no puede retener los alimentos por más de 6 horas.
- Tiene diarreas fuertes.
- Ha perdido 5 libras o más de peso sin tratar de hacerlo.
- Su temperatura ha subido a más de 101 grados Fahrenheit o 38 grados centígrados.
- El nivel de azúcar en la sangre le ha bajado a menos de 60 mg/dl o se mantiene por encima de 300 mg/dl.
- Su orina contiene un nivel de acetonas mediano o alto.
- Respira con dificultad.
- Se siente soñoliento o no puede pensar con claridad.

Si se siente excesivamente soñoliento o si no puede lograr pensar con claridad, pida que alguien llame a su profesional de salud o que le lleve a la sala de emergencias.



Registros para los días de enfermedad

Frecuencia	Pregunta	Respuesta
Todos los días	¿Cuánto pesa hoy?	_____ libras
Todas las noches	¿Cuánto líquido bebió hoy?	_____ vasos
Todas las mañanas y todas las noches	¿Qué temperatura tiene?	_____ de la mañana _____ de la tarde
Cada cuatro horas o antes de cada comida	¿Qué cantidad de medicamento para la diabetes ha tomado?	Hora Dosis _____ _____ _____ _____
Cada cuatro horas o antes de cada comida	¿Cuál es el nivel del azúcar en la sangre?	Hora Azúcar en la sangre _____ _____ _____ _____
Cada cuatro horas o cada vez que orina	¿Como está la cetona en su orina?	Hora Cetona _____ _____ _____ _____
Cada 4 a 6 horas	¿Como está su respiración?	Hora Condición _____ _____ _____ _____



Puntos para recordar

Si sufre alguna de las siguientes sensaciones, llame al profesional de salud inmediatamente:

- Se siente demasiado enfermo como para no comer normalmente y no puede retener los alimentos por más de 6 horas.
- Tiene diarreas fuertes.
- Ha perdido 5 libras o más de peso sin tratar de hacerlo.
- Su temperatura ha subido a más de 101 grados Fahrenheit o 38 grados centígrados.
- El nivel de azúcar en la sangre le ha bajado a menos de 60 mg/dl o se mantiene por encima de 300 mg/dl.
- Su orina contiene un nivel de acetonas mediano o alto.
- Respira con dificultad.
- Se siente soñoliento o no puede pensar con claridad.

Si se siente excesivamente soñoliento o si no puede lograr pensar con claridad, pida que alguien llame a su profesional de salud o que le lleve a la sala de emergencias.



Registros para los días de enfermedad

Frecuencia	Pregunta	Respuesta
Todos los días	¿Cuánto pesa hoy?	_____ libras
Todas las noches	¿Cuánto líquido bebió hoy?	_____ vasos
Todas las mañanas y todas las noches	¿Qué temperatura tiene?	----- de la mañana ----- de la tarde
Cada cuatro horas o antes de cada comida	¿Qué cantidad de medicamento para la diabetes ha tomado?	Hora Dosis _____ _____ _____ _____
Cada cuatro horas o antes de cada comida	¿Cuál es el nivel del azúcar en la sangre?	Hora Azúcar en la sangre _____ _____ _____ _____
Cada cuatro horas o cada vez que orina	¿Como está la cetona en su orina?	Hora Cetona _____ _____ _____ _____
Cada 4 a 6 horas	¿Como está su respiración?	Hora Condición _____ _____ _____ _____



Puntos para recordar

Si sufre alguna de las siguientes sensaciones, llame al profesional de salud inmediatamente:

- Se siente demasiado enfermo como para no comer normalmente y no puede retener los alimentos por más de 6 horas.
- Tiene diarreas fuertes.
- Ha perdido 5 libras o más de peso sin tratar de hacerlo.
- Su temperatura ha subido a más de 101 grados Fahrenheit o 38 grados centígrados.
- El nivel de azúcar en la sangre le ha bajado a menos de 60 mg/dl o se mantiene por encima de 300 mg/dl.
- Su orina contiene un nivel de acetonas mediano o alto.
- Respira con dificultad.
- Se siente soñoliento o no puede pensar con claridad.

Si se siente excesivamente soñoliento o si no puede lograr pensar con claridad, pida que alguien llame a su profesional de salud o que le lleve a la sala de emergencias.



Registros para los días de enfermedad

Frecuencia	Pregunta	Respuesta
Todos los días	¿Cuánto pesa hoy?	_____ libras
Todas las noches	¿Cuánto líquido bebió hoy?	_____ vasos
Todas las mañanas y todas las noches	¿Qué temperatura tiene?	----- de la mañana ----- de la tarde
Cada cuatro horas o antes de cada comida	¿Qué cantidad de medicamento para la diabetes ha tomado?	Hora Dosis _____ _____ _____ _____
Cada cuatro horas o antes de cada comida	¿Cuál es el nivel del azúcar en la sangre?	Hora Azúcar en la sangre _____ _____ _____ _____
Cada cuatro horas o cada vez que orina	¿Como está la cetona en su orina?	Hora Cetona _____ _____ _____ _____
Cada 4 a 6 horas	¿Como está su respiración?	Hora Condición _____ _____ _____ _____

Puntos para recordar

Si sufre alguna de las siguientes sensaciones, llame al profesional de salud inmediatamente:

- Se siente demasiado enfermo como para no comer normalmente y no puede retener los alimentos por más de 6 horas.
- Tiene diarreas fuertes.
- Ha perdido 5 libras o más de peso sin tratar de hacerlo.
- Su temperatura ha subido a más de 101 grados Fahrenheit o 38 grados centígrados.
- El nivel de azúcar en la sangre le ha bajado a menos de 60 mg/dl o se mantiene por encima de 300 mg/dl.
- Su orina contiene un nivel de acetonas mediano o alto.
- Respira con dificultad.
- Se siente soñoliento o no puede pensar con claridad.

Si se siente excesivamente soñoliento o si no puede lograr pensar con claridad, pida que alguien llame a su profesional de salud o que le lleve a la sala de emergencias.





Temas a consultar en cada visita

Converse sobre estos temas importantes con su profesional de salud
(Anote los datos en este espacio)

Temas importantes	Fechas de la conversación						
Plan de comidas							
Ejercicio							
Prueba del nivel de azúcar en la sangre en su casa							
Problemas con el nivel del azúcar							
Medicamentos							
Control de la natalidad y planificación familiar							

Temas a consultar en cada visita

Converse sobre estos temas importantes con su profesional de salud
(Anote los datos en este espacio)

Temas importantes	Fechas de la conversación								
Plan de comidas									
Ejercicio									
Prueba del nivel de azúcar en la sangre en su casa									
Problemas con el nivel del azúcar									
Medicamentos									
Control de la natalidad y planificación familiar									





Temas a consultar en cada visita

Converse sobre estos temas importantes con su profesional de salud
(Anote los datos en este espacio)

Temas importantes	Fechas de la conversación						
Plan de comidas							
Ejercicio							
Prueba del nivel de azúcar en la sangre en su casa							
Problemas con el nivel del azúcar							
Medicamentos							
Control de la natalidad y planificación familiar							

Temas a consultar en cada visita

Converse sobre estos temas importantes con su profesional de salud
(Anote los datos en este espacio)

Temas importantes	Fechas de la conversación						
Plan de comidas							
Ejercicio							
Prueba del nivel de azúcar en la sangre en su casa							
Problemas con el nivel del azúcar							
Medicamentos							
Control de la natalidad y planificación familiar							





Pruebas para cada cita

Pídale al profesional de salud que le haga estas pruebas
(Anote las fechas y los resultados en este casillero)

Tipos de examen	Fechas y resultados							
	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl
Análisis del nivel de azúcar	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl
Análisis de glicohemoglobina	_____ %	_____ %	_____ %	_____ %	_____ %	_____ %	_____ %	_____ %
Peso	_____ lbs./kgs.	_____ lbs./kgs.	_____ lbs./kgs.	_____ lbs./kgs.	_____ lbs./kgs.	_____ lbs./kgs.	_____ lbs./kgs.	_____ lbs./kgs.
Presión arterial	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl
Examen de los pies								

Pruebas para cada cita

Pídale al profesional de salud que le haga estas pruebas
(Anote las fechas y los resultados en este casillero)

Tipos de examen	Fechas y resultados								
Análisis del nivel de azúcar	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl
Análisis de glicohemoglobina	_____ %	_____ %	_____ %	_____ %	_____ %	_____ %	_____ %	_____ %	_____ %
Peso	_____ lbs./kgs.	_____ lbs./kgs.	_____ lbs./kgs.	_____ lbs./kgs.	_____ lbs./kgs.	_____ lbs./kgs.	_____ lbs./kgs.	_____ lbs./kgs.	_____ lbs./kgs.
Presión arterial	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl
Examen de los pies									





Pruebas para cada cita

Pídale al profesional de salud que le haga estas pruebas
(Anote las fechas y los resultados en este casillero)

Tipos de examen	Fechas y resultados							
	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl
Análisis del nivel de azúcar	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl
Análisis de glicohemoglobina	_____ %	_____ %	_____ %	_____ %	_____ %	_____ %	_____ %	_____ %
Peso	_____ lbs./kgs.	_____ lbs./kgs.	_____ lbs./kgs.	_____ lbs./kgs.	_____ lbs./kgs.	_____ lbs./kgs.	_____ lbs./kgs.	_____ lbs./kgs.
Presión arterial	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl
Examen de los pies								

Pruebas para cada cita

Pídale al profesional de salud que le haga estas pruebas
(Anote las fechas y los resultados en este casillero)

Tipos de examen	Fechas y resultados								
Análisis del nivel de azúcar	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl
Análisis de glicohemoglobina	____%	____%	____%	____%	____%	____%	____%	____%	____%
Peso	____ lbs./kgs.	____ lbs./kgs.	____ lbs./kgs.	____ lbs./kgs.	____ lbs./kgs.	____ lbs./kgs.	____ lbs./kgs.	____ lbs./kgs.	____ lbs./kgs.
Presión arterial	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl
Examen de los pies									





Temas para su consulta anual

Converse sobre estos temas importantes con su profesional de salud
por lo menos una vez al año
(Anote las fechas en este espacio)

Temas importantes	Fechas de la conversación								
Su estado emocional y la diabetes									
Nivel alto de azúcar (conocimientos y tratamientos)									
Nivel bajo de azúcar (conocimientos y tratamientos)									
Diabetes y el embarazo									
Cuidado dental									
Cuidado de los pies									
Cantidad que fuma o masca tabaco									

Temas para su consulta anual

Converse sobre estos temas importantes con su profesional de salud
por lo menos una vez al año
 (Anote las fechas en este espacio)

Temas importantes	Fechas de la conversación							
Su estado emocional y la diabetes								
Nivel alto de azúcar (conocimientos y tratamientos)								
Nivel bajo de azúcar (conocimientos y tratamientos)								
Diabetes y el embarazo								
Cuidado dental								
Cuidado de los pies								
Cantidad que fuma o masca tabaco								





Temas para su consulta anual

Converse sobre estos temas importantes con su profesional de salud
por lo menos una vez al año
(Anote las fechas en este espacio)

Temas importantes	Fechas de la conversación						
Su estado emocional y la diabetes							
Nivel alto de azúcar (conocimientos y tratamientos)							
Nivel bajo de azúcar (conocimientos y tratamientos)							
Diabetes y el embarazo							
Cuidado dental							
Cuidado de los pies							
Cantidad que fuma o masca tabaco							

Temas para su consulta anual

Converse sobre estos temas importantes con su profesional de salud
por lo menos una vez al año
 (Anote las fechas en este espacio)

Temas importantes	Fechas de la conversación						
Su estado emocional y la diabetes							
Nivel alto de azúcar (conocimientos y tratamientos)							
Nivel bajo de azúcar (conocimientos y tratamientos)							
Diabetes y el embarazo							
Cuidado dental							
Cuidado de los pies							
Cantidad que fuma o masca tabaco							





Pruebas anuales

Pida a su profesional de salud que le haga estas pruebas por lo menos una vez al año
(Anote las fechas y los resultados en este espacio)

Pruebas	Fechas y resultados							
Análisis del nivel de los riñones creatina	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl
Proteínas o albúmina	____ mg	____ mg	____ mg	____ mg	____ mg	____ mg	____ mg	____ mg
Análisis de la circulación sanguínea colesterol	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl
Electrocardiograma (ECG)								
Examen de los ojos								
Examen de los pies (circulación sanguínea y nervios)								
Vacuna contra la influenza								

Pruebas anuales

Pida a su profesional de salud que le haga estas pruebas por lo menos una vez al año
(Anote las fechas y los resultados en este espacio)

Pruebas	Fechas y resultados						
Análisis del nivel de los riñones creatina	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl
Proteínas o albúmina	____ mg	____ mg	____ mg	____ mg	____ mg	____ mg	____ mg
Análisis de la circulación sanguínea colesterol	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl
Electrocardiograma (ECG)							
Examen de los ojos							
Examen de los pies (circulación sanguínea y nervios)							
Vacuna contra la influenza							





Pruebas anuales

Pida a su profesional de salud que le haga estas pruebas por lo menos una vez al año
(Anote las fechas y los resultados en este espacio)

Pruebas	Fechas y resultados						
	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl
Análisis del nivel de los riñones creatina	_____ mg	_____ mg	_____ mg	_____ mg	_____ mg	_____ mg	_____ mg
Proteínas o albúmina	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl
Análisis de la circulación sanguínea colesterol	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl	_____ mg/dl
Electrocardiograma (ECG)							
Examen de los ojos							
Examen de los pies (circulación sanguínea y nervios)							
Vacuna contra la influenza							

Pruebas anuales

Pida a su profesional de salud que le haga estas pruebas por lo menos una vez al año
(Anote las fechas y los resultados en este espacio)

Pruebas	Fechas y resultados						
Análisis del nivel de los riñones creatina	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl
Proteínas o albúmina	____ mg	____ mg	____ mg	____ mg	____ mg	____ mg	____ mg
Análisis de la circulación sanguínea colesterol	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl	____ mg/dl
Electrocardiograma (ECG)							
Examen de los ojos							
Examen de los pies (circulación sanguínea y nervios)							
Vacuna contra la influenza							



Ejemplo del registro diario de una persona con diabetes

Registro Diario

Semana del

8 Mayo 1997

Días	Desayuno		Almuerzo		Cena		Noche		Otro		Notas
	Dosis	Azúcar en la Sangre	Dosis	Azúcar en la Sangre	Dosis	Azúcar en la Sangre	Dosis	Azúcar en la Sangre	Dosis	Azúcar en la Sangre	
Lunes		108		118		121		112			
Martes		112		109				*157			*No tome paseo por la tarde. *Esperaré de nuevo mañana!
Miércoles		125		122		130		121			
Jueves		114		129		185		*242			*Enferma con gripe, tomaba refresco dietético. Asetonas son pegajosas.
Viernes		156		148		135		130			Mi siento mejor hoy.
Sábado		128				125		*157		129 11 p.m.	*El jugo que tomé de más mesuró el azúcar.
Domingo		120		119		*168		133			*Almuerzo en la iglesia.

Su registro diario

Registro Diario		Semana del _____												
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Noche		Otro		Notas		
Días	Dosis	Azúcar en la Sangre												
Lunes														
Martes														
Miércoles														
Jueves														
Viernes														
Sábado														
Domingo														





Su registro diario

Días	Desayuno		Almuerzo		Cena		Noche		Otro		Notas
	Dosis	Azúcar en la Sangre	Dosis	Azúcar en la Sangre	Dosis	Azúcar en la Sangre	Dosis	Azúcar en la Sangre	Dosis	Azúcar en la Sangre	
Lunes											
Martes											
Miércoles											
Jueves											
Viernes											
Sábado											
Domingo											

Semana del _____

Su registro diario

Registro Diario		Semana del _____												
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Noche		Otro		Notas		
Días	Dosis	Azúcar en la Sangre												
Lunes														
Martes														
Miércoles														
Jueves														
Viernes														
Sábado														
Domingo														



Ejemplo del registro diario de una persona con diabetes que usa insulina

Registro Diario 4 abril 1997 Semana del 4 abril 1997

Días	Insulina -tipo	Desayuno		Almuerzo		Cena		Noche		Otro		Notas
		Dosis	Azúcar en la Sangre	Dosis	Azúcar en la Sangre	Dosis	Azúcar en la Sangre	Dosis	Azúcar en la Sangre	Dosis	Azúcar en la Sangre	
Lunes	R N/L	8 20	121	3	187	4	118	8	105	*63 10:00 a.m. 90 10:15 a.m.	*Hice ejercicios por mas tiempo de lo acostumbrado. — Tomé jugo de naranja.	
Martes	R N/L	8 20	112	2	104	4	115	8	130			
Miércoles	R N/L	8 20	109	3	158	4	161	4 8	*242	155 10 p.m.	*Cenó fuera. Tampoco hice ejercicio por la mañana. Asetonas son negativas.	
Jueves	R N/L	8 20	111	2	114	4	110	8	113			
Viernes	R N/L	8 20	102	2	112	3	68	8	115	*61 2:00 p.m. 85 2:15 p.m.	*No comí mucho. Tuve un día ocupado. Tomé jugo de naranja.	
Sábado	R N/L	8 20	124	3	161	4	118	8	122			
Domingo	R N/L	9 20	*175	2	99	4	110	8	109		*Dormí tarde.	

Su registro diario si usa insulina

Registro Diario Semana del _____

Días	Insulina - Tipo	Desayuno		Almuerzo		Cena		Noche		Otro		Notas
		Dosis	Azúcar en la Sangre	Dosis	Azúcar en la Sangre	Dosis	Azúcar en la Sangre	Dosis	Azúcar en la Sangre	Dosis	Azúcar en la Sangre	
Lunes	R N/L											
Martes	R N/L											
Miércoles	R N/L											
Jueves	R N/L											
Viernes	R N/L											
Sábado	R N/L											
Domingo	R N/L											





Su registro diario si usa insulina

Registro Diario

Semana del _____

Días	Insulina - Tipo	Desayuno		Almuerzo		Cena		Noche		Otro		Notas
		Dosis	Azúcar en la Sangre	Dosis	Azúcar en la Sangre	Dosis	Azúcar en la Sangre	Dosis	Azúcar en la Sangre	Dosis	Azúcar en la Sangre	
Lunes	R N/L											
Martes	R N/L											
Miércoles	R N/L											
Jueves	R N/L											
Viernes	R N/L											
Sábado	R N/L											
Domingo	R N/L											

Su registro diario si usa insulina

Registro Diario Semana del _____

Días	Insulina -Tipo	Desayuno		Almuerzo		Cena		Noche		Otro		Notas
		Dosis	Azúcar en la Sangre	Dosis	Azúcar en la Sangre	Dosis	Azúcar en la Sangre	Dosis	Azúcar en la Sangre	Dosis	Azúcar en la Sangre	
Lunes	R N/L											
Martes	R N/L											
Miércoles	R N/L											
Jueves	R N/L											
Viernes	R N/L											
Sábado	R N/L											
Domingo	R N/L											



Directorio de sus profesionales de salud

Médico Primario

Nombre: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Sus preguntas: _____

Temas importantes: _____

Oculista

Nombre: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Sus preguntas: _____

Temas importantes: _____

Podiatra (Médico de los pies)

Nombre: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Sus preguntas: _____

Temas importantes: _____

Dentista

Nombre: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Sus preguntas: _____

Temas importantes: _____

Dietista/Nutricionista

Nombre: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Sus preguntas: _____

Temas importantes: _____

Educador(a) en diabetes

Nombre: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Sus preguntas: _____

Temas importantes: _____

Consejero

Nombre: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Sus preguntas: _____

Temas importantes: _____

Farmacéutico

Nombre: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Sus preguntas: _____

Temas importantes: _____

Otro

Nombre: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Sus preguntas: _____

Temas importantes: _____

Diccionario

Acetonas o cuerpos cetónicos (Ketones)—Las acetonas son sustancias químicas que el cuerpo produce cuando carece de suficiente insulina en la sangre. Cuando al cuerpo le falta insulina, las acetonas (ácido aceoacético, ácido betaoxibutírico y acetonas) se acumulan en la sangre y provocan un estado de intoxicación llamado acidosis. Las acetonas ácidas se eliminan en la orina y la acetona por medio de los pulmones. Esto da al aliento un olor a fruta. Cuando las acetonas se acumulan en el cuerpo por mucho tiempo, se puede llegar a enfermarse gravemente, perder el conocimiento y llegar a un estado de coma diabética.

Albúmina (Albumin)—Es una proteína que se encuentra en la orina. Un nivel elevado de albúmina puede ser signo de enfermedad en los riñones, problema que a veces se presenta en personas que han tenido diabetes por largo tiempo.

Alta presión arterial de la sangre (High blood pressure)—*Véase: Presión de sangre alta.*

Análisis de orina (Urine testing)—Es la prueba de la orina para determinar si contiene glucosa (azúcar) y acetonas. En una pequeña cantidad de orina se colocan tiras reactivas (cintas especiales de papel). Los cambios en el color de la tira indican la cantidad de glucosa o cetonas en la orina. El análisis de orina es la única manera de comprobar si hay cetonas, lo cual es una indicación de enfermedad grave. Sin embargo, para vigilar el nivel de glucosa en el cuerpo, es preferible el análisis de sangre en vez del análisis de orina. *Véase también: Vigilancia del azúcar en la sangre.*

Azúcar o glucosa en la sangre (Blood glucose)—La glucosa es la fuente principal de energía para las células vivas y llega a cada una de ellas por la corriente sanguínea. Sin embargo, sin la ayuda de la hormona insulina, las células no pueden usar la glucosa. La diabetes interfiere con el control adecuado del nivel de glucosa en la sangre.

Callo (Callus)—Endurecimiento grueso que se forma en la piel, generalmente en el pie, debido a una fricción o presión. Los callos pueden conducir a otros problemas, por ejemplo, infección grave e inclusive gangrena. Los zapatos cómodos contribuyen a evitarlos. *Véase también: Juanetes.*

Caloría (Calorie)—Energía proveniente de los alimentos. El contenido de calorías de los alimentos varía. Las grasas contienen muchas calorías, mientras que en la mayoría de las verduras hay muy pocas. Se aconseja a los diabéticos planear sus comidas de modo que el ingreso calórico sea regular.

Carbohidratos (Carbohydrates)—Una de las tres clases principales de alimentos y una fuente de energía. Los carbohidratos son principalmente azúcares y almidones que el organismo desintegra para convertir en glucosa (un azúcar simple del que puede valerse sus células). Si no cuenta el cuerpo con suficiente insulina o no puede usar la que tiene, entonces no podrá utilizar los carbohidratos como energía tal como debería, de lo cual resulta la diabetes.

Chicle de nicotina—*Véase: Goma de nicotina.*

Cirugía con rayos láser (Laser ray surgery)—Es una operación quirúrgica que emplea un rayo fuerte de luz especial (láser) para tratar partes dañadas del cuerpo. En las personas con diabetes, se usa el tratamiento de rayos láser para curar enfermedades de la vista.

Colesterol (Cholesterol)—Es una sustancia parecida a la grasa que se encuentra en la sangre, los músculos, el hígado, el cerebro y en otros tejidos del cuerpo. El cuerpo produce y necesita algo de colesterol. Sin embargo, el exceso de colesterol puede hacer que las grasas se acumulen en las paredes de los vasos arteriales y causen una enfermedad que reduce o detiene la circulación de sangre. Algunas de las comidas ricas en colesterol son las yemas de huevo y la mantequilla.

Daño al sistema nervioso o neuropatía (Nerve damage or neuropathy)—Cuando una persona ha tenido diabetes por

mucho tiempo, muchas veces se detecta daño a los nervios que puede afectar varias partes del cuerpo. Este daño es muy común y se presenta con dolor en los pies y las piernas, o que sientan allí hormigueo y entumecimiento (se denomina esto neuropatía periférica). Otras formas de daño a los nervios causan visión doble, diarrea, parálisis de la vejiga y pérdida de sensación, o de respuesta, durante la actividad sexual, tanto en hombres como en mujeres. Neuropatía es otro nombre para el daño a los nervios.

Diabetes—El nombre abreviado de la diabetes mellitus, un estado que resulta cuando el cuerpo, debido a la falta de insulina, no es capaz de usar el azúcar debidamente y el nivel de azúcar, o glucosa, sube demasiado en la sangre.

Diabetes gestacional (Gestational diabetes mellitus)—Un tipo de diabetes que puede presentarse en la mujer embarazada. En la segunda mitad del embarazo, el nivel de azúcar en la sangre puede ser más elevado de lo normal. No obstante, al terminar el embarazo se normalizan los niveles de azúcar en alrededor del 95 por ciento de todos los casos. Sin embargo, la diabetes gestacional, es un signo de precaución para la mujer, ya que la predispone a desarrollar diabetes Tipo 2 en el futuro.

Diabetes Tipo 1 o insulino dependiente (Insulin-dependent diabetes mellitus [IDDM])—Es un estado crónico en el cual el páncreas produce poca o ninguna insulina. Entonces el cuerpo no puede utilizar el azúcar sanguínea para obtener energía. Por lo general, el comienzo de la diabetes Tipo 1 es repentino. Los signos de esta enfermedad son la sed intensa, el hambre, la necesidad de orinar a menuda y la pérdida de peso. Para tratar su enfermedad, la persona tiene que inyectarse insulina, seguir un plan de dieta establecida y hacer ejercicios todos los días. La diabetes tipo 1 se presenta por lo general en los niños y en los adultos menores de 30 años de edad. Otro nombre común para este Tipo 1 de diabetes es “diabetes juvenil”.

Diabetes Tipo 2 o no insulino dependiente (Non-insulin-dependent diabetes mellitus [NIDDM])—Es la forma más común de diabetes. Alrededor del 90 por ciento de las personas con

diabetes tienen esta forma de la enfermedad. Contrario a la diabetes Tipo 1, donde el páncreas no produce insulina, en la diabetes Tipo 2 el páncreas generalmente produce alguna insulina, aunque no es suficiente. Algunas personas con diabetes pueden contar con gran cantidad de insulina, pero son resistentes a su acción. Sin embargo, porque se produce alguna insulina, las personas con diabetes Tipo 2 pueden controlar su diabetes mediante una dieta adecuada y la actividad física. Otros quizás necesiten combinar la insulina o pastillas para la diabetes con la dieta y el ejercicio. Por lo general, la diabetes Tipo 2 se presenta en personas mayores de 40 años. La mayoría de las personas con este tipo de diabetes tienen en común sobrepeso. Otro nombre común para este tipo 2 de diabetes es “diabetes del adulto.”

Enfermedad crónica (Chronic disease)—Una enfermedad que dura toda la vida. La diabetes es un ejemplo de una enfermedad crónica.

Enfermedad de los riñones o nefropatía (Kidney disease or Nephropathy)—Cualquiera de varios estados crónicos causados por daño a las células o vasos sanguíneos del riñón. Cuando una persona tiene diabetes por mucho tiempo, esto puede causar daños en sus riñones. Nefropatía es otro nombre que se da a la enfermedad de los riñones.

Enfermedad diabética de la vista o retinopatía diabética (Diabetic eye disease or Diabetic retinopathy)—Enfermedad de los vasos sanguíneos pequeños de la retina del ojo. En personas con esta enfermedad, los vasos sanguíneos se hinchan y dejan escapar un poco de líquido al centro de la retina. Este líquido, o derrame, nubla la vista y puede causar dificultades visuales. Aunque se puede tratar con buenos resultados, pero si progresa puede dañar gravemente hasta perder totalmente la vista. *Véase también: Vitrectomía.*

Examen de la albúmina en la orina (Testing for albumin in the urine)—Examen que se hace para determinar si la orina contiene albúmina o proteínas. Si la orina contiene cantidades mayores de las normales de albúmina o proteínas, puede indicar la presencia de enfermedad en los riñones.

Electrocardiograma o examen ECG (Electrocardiogram or ECG exam)—Examen que puede detectar daños al corazón y a otros cambios suútiles de irregularidad.

Factor de riesgo (Risk factor)—Toda característica que aumenta la posibilidad de que usted contraiga una enfermedad. Por ejemplo, en cuanto a la diabetes Tipo 2, las personas corren un riesgo mayor de tenerla si su peso excede por mucho (20 por ciento o más) al normal que les corresponde. *Véase:* la tabla en la página 7.

Gingivitis (Gingivitis)—Una inflamación de las encías, que sin tratamiento, puede resultar en un serio problema de las encías (enfermedad periodontal). Signos de la gingivitis incluyen encías hinchadas, rojas y dolorosas y encías que sangran al cepillarse los dientes.

Glucagón (Glucagon)—Hormona que eleva el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre. Cuando el cuerpo requiere más azúcar en la sangre, las células alfa del páncreas producen glucagón. Es por eso que cuando una persona sufre choque insulínico, a veces se usa la inyección de glucagón, ya que ayuda a elevar el nivel de azúcar en la sangre.

Glucohemoglobina (Glucohemoglobin test)—*Véase:* Hemoglobina A1c.

Glucosa (Glucose)—*Véase:* **Azúcar en la sangre.**

Goma de nicotina (Nicotine gum)—El chicle o goma de masticar que contiene nicotina y que ayuda a los fumadores a dejar de fumar o mascar tabaco.

Grupo de apoyo (Support group)—Un grupo integrado por personas que comparten problemas similares a los de uno mismo. Estas personas se ayudan mutuamente, compartiendo experiencias, conocimientos e información.

Hemoglobina A1c o **HbA1c** (Hemoglobin A1c)—La prueba de hemoglobina A1c indica la concentración promedio de glucosa (azúcar) en la sangre que se une a la hemoglobina durante un período de tres a cuatro meses. La hemoglobina es una sustancia de los glóbulos rojos que proporciona oxígeno a las células.

Hígado (Liver)—El órgano glandular más grande del cuerpo. Una de sus funciones más importantes es el metabolizar y almacenar los carbohidratos, proteínas y grasas.

Hiperglucemia (Hyperglycemia)—Nivel demasiado elevado de azúcar en la sangre; signo de que la diabetes está fuera de control. Muchos factores pueden causar la hiperglucemia. Sucede cuando el cuerpo no cuenta con suficiente insulina o no puede utilizar la que tiene para convertir la glucosa (azúcar) en energía. Síntomas de hiperglucemia son la sed intensa, la boca seca y la necesidad de orinar frecuentemente.

Hipertensión (Hypertension)—La presión sanguínea por encima de lo normal. *Véase también: Presión de sangre alta.*

Hipoglucemia (Hypoglycemia)—El nivel demasiado bajo de azúcar en la sangre. Esto ocurre cuando la persona diabética se ha inyectado demasiada insulina, no ha comido lo suficiente, o ha hecho ejercicio sin alimento adicional. Personas con hipoglucemia podrían sentirse nerviosas, temblorosas, débiles o sudorosas y tener dolor de cabeza, visión borrosa y hambre. Por lo general, estas personas se sentirán mejor en unos 10 ó 15 minutos si toman pequeñas cantidades de azúcar, jugos o alimentos azucarados.

Hormona (Hormone)—La sustancia química que liberan células especiales para ayudar a que otras células del cuerpo funcionen. Por ejemplo, la insulina es una hormona (sustancia química ayudante) que las células beta producen en el páncreas y que, al liberarse, ayuda al cuerpo a usar el azúcar (glucosa) como fuente de energía.

Impotencia (Impotence)—La pérdida de capacidad del varón de tener erección del pene y de eyacular. Algunos hombres se vuelven impotentes si los nervios se les han dañado porque han tenido diabetes por mucho tiempo. A veces este problema no tiene nada que ver con la diabetes y podría ser tratado con la debida orientación.

Infección vaginal ocasionada por hongos (Vaginal yeast infection)—Es una infección de las partes de la vagina de la mujer, generalmente causada por hongos. Las mujeres que padecen de esta infección podrán sentir mucha picazón o comezón, ardor al orinar, dolor en áreas vaginales y a veces también tendrán flujo o desecho vaginal. El desecho se parece a requesón o cuajada, es de color blanco y generalmente tiene olor agri-dulce. La vaginitis se presenta con más frecuencia en las mujeres con diabetes.

Insulina (Insulin)—La hormona que ayuda al cuerpo a usar el azúcar para obtener energía. Las células beta del páncreas (en los islotes de Langerhans) producen la insulina. Cuando el cuerpo humano, por sí mismo, no puede producir suficiente insulina la persona es diabética. Si la persona no mantiene control de su azúcar en la sangre con la dieta y ejercicio, va a tener que tomar píldoras y eventualmente inyectarse insulina. Esta insulina que usan las personas diabéticas se obtiene de otras fuentes: bovina (relativo al buey o a la vaca), porcina (perteneciente al puerco) o humana (proveniente de ADN recombinante) o insulina humana (semisintética, derivada de insulina porcina).

Inyección (Injection)—Introducir líquido en el cuerpo con aguja y jeringa. La persona con diabetes se inyecta insulina colocando la aguja debajo de la piel (inyección subcutánea).

Juanete (Bunion)—Hinchazón dura en la primera coyuntura o articulación del dedo gordo del pie, causado por un saco de líquido debajo de la piel. Los zapatos cómodos pueden evitar la formación de juanetes. Los juanetes pueden llevarle a otros problemas, como las infecciones graves. *Véase también:* **Callo**.

Neuropatía (Neuropathy)—*Véase:* Daño a los nervios.

Nivel alto de azúcar en la sangre o hiperglucemia (High blood sugar or Hyperglycemia)—Condición relacionada con la diabetes que se trata mediante una dieta apropiada, ejercicios y medicamentos. *Véase también:* **Hiperglucemia**.

Nivel bajo de azúcar en la sangre (Low blood sugar)—*Véase:* **Hipoglucemia**.

Páncreas (Páncreas)—Órgano situado detrás de la parte inferior del estómago, es del tamaño de la mano. El páncreas segrega insulina para que el cuerpo pueda utilizar el azúcar como energía. También produce enzimas que ayudan a la digestión de alimentos. En el páncreas hay lugares que se llaman islotes de Langerhans. Cada una de las células de estos islotes tiene un fin determinado. Por ejemplo, las células alfa producen glucagón, que eleva el nivel de glucosa en la sangre, y las células beta producen insulina.

Parches de nicotina (Nicotine patches)—Parche engomado que contiene nicotina (la sustancia del tabaco que causa adicción) que se lleva pegado a la piel para ayudar a que uno deje de fumar o consumir el tabaco. Se venden (bajo receta médica) en varias dosis de nicotina que con el tiempo, se pueden reducir. Así, es posible reducir la cantidad de tabaco que uno consume e inclusive, dejar de fumar o masticar tabaco completamente.

Pastillas o píldoras para la diabetes (Diabetes pills)—Pastillas o cápsulas que se toman para bajar el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre. Funcionan para algunas personas cuyo páncreas todavía produce alguna insulina. Las pastillas pueden ayudar al cuerpo de varias maneras, por ejemplo, estimulan las células del páncreas para que segreguen más insulina. Estas pastillas también se conocen como agentes hipoglicémicos orales.

Periodontitis—Es una enfermedad de las encías que las encoje, dejando expuestos los dientes. Sin tratamiento, puede echar a perder la dentadura. La periodontitis se presenta más frecuentemente en las personas con diabetes.

Placa (Plaque)—Es una sustancia gelatinosa de bacteria y saliva que forma una capa sobre los dientes. Se puede quitar la placa con el uso diario del cepillo y el hilo dental. Cuidando los dientes bien todos los días, se puede evitar enfermedades dentales.

Plan de comidas (Meal Plan)—Una guía para controlar la cantidad de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas que se ingieren diariamente. Las personas con diabetes podrán valerse de estos planes para planificar sus comidas y poder así controlar su diabetes sin pasar hambre. Este plan de alimentación le proveera suficientes cantidades de vitaminas, minerales y fibra para su salud.

Presión de sangre alta o **presión arterial alta** (High blood pressure)—Es cuando la sangre fluye por los vasos sanguíneos, o arterias, con fuerza y presión superior a la normal. La presión arterial alta cansa al corazón, daña las arterias, y aumenta el riesgo de ataque al corazón, derrame cerebral y problemas de los riñones. Se conoce también como hipertensión.

Presión de sangre o **presión arterial** (Blood pressure)—Es la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias. Se miden dos niveles de presión arterial: la más alta, o sistólica, que ocurre cada vez que el corazón bombea sangre en los vasos sanguíneos, y la más baja, o diastólica, que ocurre cuando el corazón descansa. En la lectura de presión arterial de 120/80, por ejemplo, 120 es la presión sistólica y 80 es la diastólica. Se considera que un resultado de 120/80 es un nivel normal. Si la presión arterial es demasiada alta, puede causar problemas graves como ataque al corazón y derrame cerebral.

Proteínas (Proteins)—Una de las tres clases principales de alimentos. Las proteínas se componen de aminoácidos, que son los bloques constituyentes de las células. Las células necesitan proteínas para desarrollarse y repararse. Las proteínas se

encuentran en numerosos alimentos, como la carne, el pescado, las aves, los huevos y la leche.

Riñones (Kidneys)—Órganos gemelos situados en la parte inferior de la espalda. Los riñones purifican la sangre de todo desecho y materia dañina. Además, controlan el nivel de algunas sustancias químicas en la sangre, tal como el hidrógeno, sodio, potasio y fosfato. Tienen forma de frijol o habichuela.

Tiras reactivas (Reagent strips)—Tiras que se usan para medir el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre y orina o el nivel de cetona en la orina. Estas tiras han sido tratadas con sustancias químicas y cambian de color durante el examen. Cada clase de tiras tiene su propio código de colores para indicar la cantidad de glucosa o cetona que existe al tiempo del examen.

Vigilancia del azúcar en la sangre (Blood glucose monitoring)—Es un modo de controlar el nivel de azúcar (glucosa) que hay en la sangre. En el extremo de una cinta especial de papel se coloca una gota de sangre obtenida de la punta del dedo. La cinta de papel contiene una sustancia química que la hace cambiar de color según la cantidad de azúcar que hay en la sangre. La persona con diabetes puede determinar si el nivel de azúcar es bajo, alto o normal de dos maneras diferentes. La primera es visualmente, comparando el extremo del papel con un cuadro de colores impreso a un lado del paquete de las cintas de ensayo. La segunda manera, que algunas personas prefieren, es utilizando un medidor electrónico. Se insertan las cintas en esta máquina y se lee cuál es el nivel de azúcar en la sangre. Las pruebas de la sangre son mejores que las de la orina para vigilar los niveles de azúcar en la sangre porque muestran el nivel real de azúcar.

Vitrectomía (Vitrectomy)—En las personas diabéticas, un daño a la vista puede ocurrir cuando los vasos sanguíneos pequeños del ojo se enferman, llenando el líquido del centro del ojo con sangre y tejido cicatrizado. La vitrectomía es una operación para curar los ojos al sacar el líquido que bloquea la vista. El cirujano oftalmólogo (médico especialista de los ojos) reemplaza el líquido turbio con un líquido claro. *Véase también:*

Enfermedad diabética de la vista.

Lista de alimentos

Lista de variedad de comidas

Pregúntele a su profesional de salud acerca de como puede incorporar estos alimentos en su plan de comida. Cada alimento en cada grupo tiene una cantidad adecuada que equivalen a una porción del respectivo grupo de alimento. Consulte con su dietista o nutricionista, para que le expliquen que fácil es mantener una alimentación balanceada, disfrutando de todos sus alimentos favoritos.

Granos y Cereales

Coma Más

Amaranto
Arroz
Avena
Tortillas de maíz
Pan integral
Fideos/Pasta
Cereales de harina integral

Coma Menos

Buñuelos
Muffins/Bizcochos
Tortillas de harina
Churros
Pan blanco
Pan dulce/Donas/Buñuelos
Cereales con azúcar
Bolillos
Maracuyá
Arepas

Frutas

Coma Más

Bananos/Guineos
Chirimoya
Durazno/Melocotón
Fresas
Granadilla
Guayaba
Limón
Mango
Manzana

Melón
Naranja/China
Nectarina
Papaya
Pasas
Pera
Piña/Ananá
Uva
Zapote

Coma Menos

Aguacate
Coco

Vegetales y Verduras

Coma Más

Habichuelas	Espárrago	Nopales	Repollo
Berenjena	Hongos	Pana	Tomate/Tomatillo
Brécol/Brocoli	Jicama	Papas	Yautía
Camote (Batata o Boniato)	Lechuga	Pepino	Yuca
Cebolla	Maíz	Pimentón	Zanahoria
Chayote	Malanga	Plátanos	

Nota: Compre las frutas, los vegetales y las verduras frescas que estén en estación. Los productos frescos son más nutritivos y baratos.

Carnes y Otras Fuentes de Proteína

Coma Más

Legumbres: Frijoles
Gandules
Habichuelas
Lentejas
Tofu
Pavo o Guajolote
Pollo
Pescado
Mariscos

Coma Menos

Huevos
Mantequilla de cacahuete
Nueces
Carnes: Chorizo
Menudo
Res
Puerco
Carnes de sandwich

Grasas

Coma Más

Margarina
Queso crema sin grasa

Coma Menos

Aceite
Manteca
Olivas/Aceitunas
Salsa/Aderezo de ensalada
Aguacate
Mantequilla
Queso crema

Ejemplos de preguntas

Ejemplos de preguntas que usted puede hacerle a su profesional de salud

La mejor manera de aprender a controlar su diabetes es educándose acerca de su enfermedad. En las siguientes páginas va a encontrar ejemplos de preguntas que usted puede hacerle a su profesional de salud. Después de cada tema hay espacio para que agregue más preguntas. Cuando visite a su profesional de salud, hágale las siguientes preguntas.

¿Qué es la diabetes?

1. ¿Puedo curar mi diabetes?
2. Si estoy enfermo, ¿como puedo saber si es a causa de mi diabetes, o si es por otra razón?
3. _____
4. _____

¡Controle su diabetes!

1. ¿Como puedo aprender más acerca de las comidas que debo comer? ¿Qué me pasa si no como lo que debo comer?
2. ¿Qué tipo de ejercicios puedo hacer? ¿Cuánto ejercicio debo hacer? ¿Con cuánta frecuencia?
3. ¿Con cuánta frecuencia debo tomar mis pastillas para la diabetes?
4. ¿Con cuánta frecuencia debo inyectarme mi insulina? ¿Como debo tomarla?
5. ¿Qué noticias hay acerca del control de la diabetes?
6. _____
7. _____

Emociones nuevas a causa de la diabetes

1. ¿Sentiré emociones diferentes a causa de la diabetes?
¿Qué clase de emociones puedo sentir? ¿Por qué?
2. Si quiero discutir mis emociones con un profesional de salud, ¿a quién puedo acudir?
3. _____
4. _____

Acerca del azúcar en la sangre

1. ¿Cuál debe ser el nivel de azúcar en la sangre?
Escriba la respuesta: _____ mg/dl
2. ¿Cuál debe ser la meta de mi hemoglobina A1c?
Escriba la respuesta: _____ %
3. ¿Puede repasar conmigo los apuntes de la prueba de sangre que llevo en mi cuaderno?
4. ¿Dónde puedo conseguir un brazalete que identifique que tengo diabetes?
5. _____
6. _____

Acerca del azúcar alta en la sangre

1. ¿Cuáles son los síntomas del azúcar alta en la sangre?
2. ¿Qué debo hacer para controlar los altos niveles de azúcar en la sangre?
3. _____
4. _____

Acerca del azúcar baja en la sangre

1. ¿Cuáles son los síntomas del azúcar baja en la sangre?
¿Reconoceré los síntomas inmediatamente?
2. ¿Qué debo hacer para controlar los niveles bajos de azúcar?
3. ¿Qué debo llevar conmigo por si tengo una emergencia a causa del azúcar baja en la sangre?
4. _____
5. _____

El embarazo

1. Tengo diabetes y quiero tener un hijo. ¿Qué debo hacer antes de quedar embarazada? ¿Qué debo hacer durante el embarazo?
2. ¿Debo hacer algo fuera de lo normal para controlar el nivel del azúcar mientras estoy embarazada?
3. ¿Qué clase de comidas puedo comer durante mi embarazo?
4. ¿Puedo hacer ejercicios durante mi embarazo?
5. ¿Va a nacer mi bebé con diabetes?
6. _____
7. _____

Problemas dentales

1. ¿Qué problemas puedo tener con mis dientes y encías?
2. ¿Puede recomendarme un dentista que se especialice en el cuidado de los dientes de personas con diabetes?
Escriba el nombre, dirección y teléfono:
3. _____
4. _____

Problemas de la vista

1. ¿Cuáles son los síntomas de problemas visuales a causa de la diabetes?
2. ¿Con cuánta frecuencia debo hacerme examinar los ojos?
3. ¿Qué sucede durante un examen de los ojos?
4. ¿Puede recomendarme un especialista de los ojos que trate personas con diabetes?

Escriba el nombre, dirección y teléfono:

5. _____
6. _____

Problemas de los riñones

1. ¿Qué causa los problemas de los riñones?
2. ¿Qué puedo hacer para proteger mis riñones?
3. ¿Con cuánta frecuencia debo acudir al médico para que me examine los riñones?
4. ¿Cuáles son los síntomas de una infección de la vejiga?
¿Cuáles son los síntomas de una infección de los riñones?
5. Si tomo medicinas para los problemas de los riñones,
¿Qué síntomas secundarios puedo tener?

6. _____
7. _____

Problemas del corazón y de la circulación de la sangre

1. ¿Cuáles son los signos y síntomas de problemas del corazón y de la circulación de la sangre?
2. ¿Qué puedo hacer para controlar estos problemas?
3. ¿Voy a tener síntomas secundarios si tomo medicinas para la presión alta? ¿Cuáles son los síntomas secundarios?

4. ¿Qué puedo hacer para bajar el colesterol?
5. Yo fumo pero quiero dejar el cigarrillo. ¿Qué puedo hacer?
6. _____
7. _____

Problemas del sistema nervioso

1. ¿Cuáles son los signos de daño al sistema nervioso?
2. ¿Con cuánta frecuencia debo hacerme un examen para los nervios?
3. ¿En qué consiste un examen de los nervios?
4. _____
5. _____

Problemas de los pies

1. ¿Por qué me duelen los pies?
2. ¿Qué debo hacer para el cuidado de los pies?
3. ¿Con cuánta frecuencia debo acudir a un profesional de salud para que me examine los pies?
4. _____
5. _____

Recursos

Lista de recursos de información sobre diabetes

La siguiente lista es de organizaciones que han publicado materiales sobre la diabetes para su distribución. Los profesionales de la salud pueden ayudarle a encontrar otra información sobre la diabetes que le puede ser útil. Pídasela.

Envíe una carta o llame por teléfono para pedir materiales en español a:

Asociación Americana del Corazón
(American Heart Association)
7272 Greenville Avenue
Dallas, TX 75231
214-373-6300

Asociación Americana de Diabetes
(American Diabetes Association)
1660 Duke Street
Alexandria, VA 22314
1-800-232-3472

Asociación Americana de Educadores de Diabetes
(American Association of Diabetes Educators)
444 North Michigan Avenue, Suite 1240
Chicago, IL 60611
1-800-832-6874
1-800 TEAM UP4 (le dará los nombres de los educadores de diabetes en su área)

Asociación Americana Optométrica
(American Optometric Association)
1505 Prince Street
Alexandria, VA 22314
1-800-262-3947
703-739-9200

Centro Nacional para la Información sobre la Diabetes
(National Diabetes Information Clearinghouse)
Box NDIC, 9000 Rockville Pike
Bethesda, MD 20892
301-654-3327

Cuidado de los Ojos para las Personas de Edad
Avanzada y Pocos Recursos
(Medical Eye Care for the Nation's Disadvantaged
Senior Citizens)
1-800-222-EYES (3937)

Fundación Internacional de Diabetes Juvenil
(Juvenile Diabetes Foundation International)
432 Park Avenue South
New York, NY 10016-8013
1-800-223-1138

Información sobre la Nutrición
(Consumer Nutrition Hotline)
National Center for Nutrition and Dietetics
1-800-366-1655 (1-800-745-0775 en español)

Instituto Nacional para los Ojos
(National Eye Institute)
National Eye Health Education Program
Box 20/20
Bethesda, MD 20892
301-496-5248

Servicio de Salud Indio
(Indian Health Service–Diabetes Program)
Programa de Diabetes
5300 Homestead Road, NE
Albuquerque, NM 87110
505-248-4182

Office of Minority Health Resource Center
PO Box 37337
Washington, DC 20013-7337
1-800-444-6472